EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

80-494
1983-07-5
SZEMLÉZVE

1
1986

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Anul XXXIX, nr. 1, IANUARIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Ioviță POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * : Fierbinte omagiu, înaltă prețuire și aleasă recunoștință tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele republicii . . . 1

* * * : Masă rotundă despre „Rolul și importanța pregătirii fizice a sportivilor" în dezbaterea specialiștilor (Septimiu Todea, Alexe Nicu, Titus Tatu, Tiberiu Ardelean, Emil Ghibu, Corneliu Florescu, Vasile Dumitrescu, Grigore Sichitiu, Victor Mociani, Lazăr Baroga, Viorica Udrescu, Claudia Simionescu, Virgil Ignat, Alexandru Lăzărescu, Nicolae Vieru) . . . 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. L. DIMITRIU : Medicina sportivă, sistem integrat în medicina omului sănătos. Considerații sociomedicale 23

A. BOSTAN, A. BUJOR, I. STUPINEANU, P. DE HILLERIN, V. SCHOR : Elemente de biomecanică în sportul de performanță (I) 32

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

P. DUNGACIU, DOINA BADIC, ELENA MUNTEANU : Ansamblu demonstrativ de preselecție în gimnastică 39

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Contribuții privind raționalizarea mijloacelor și obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (II) 54

OPINII — CONSULTAȚII

ELENA MARINESCU : Conceptul de frumos în gimnastica ritmică modernă 63

LA MULȚI ANI, MULT STIMATE ȘI IUBITE TOVARĂȘE NICOLAE CEAUȘESCU!

FIERBINTE OMAGIU, ÎNALTĂ PREȚUIRE ȘI ALEASĂ RECUNOȘTINȚĂ

TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU,

SECRETARUL GENERAL AL PARTIDULUI, PREȘEDINTELE REPUBLICII

Ianuarie aniversar. Comuniștii, întregul nostru popor, toți oamenii muncii din patria noastră socialistă, indiferent de naționalitate și profesie, au sărbătorit la 26 ianuarie aniversarea zilei de naștere și împlinirea a peste 50 de ani de activitate revoluționară a celui mai iubit fiu al națiunii, conducătorul clarvăzător și încercat al poporului nostru, secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**. Cu cele mai vibrante simțăminte de prețuire și stimă, cu cele mai calde sentimente de dragoste și cu cea mai înaltă recunoștință pentru tot ceea ce a făcut și face spre bunăstarea și fericirea patriei noastre socialiste pentru înaintarea ei, în deplină independență și libertate, spre culmi tot mai ridicate de civilizație și progres, sportivii patriei, antrenorii și tehnicienii, activul mișcării de cultură fizică și sport, împreună cu întregul popor i-au adus, cu cel mai înalt respect, un fierbinte omagiu tovarășului Nicolae Ceaușescu, proeminentă personalitate de patriot și revoluționar înflăcărat, militant de frunte al mișcării comuniste și muncitorești, neobosit luptător pentru triumful în lume al idealurilor nobile, de pace, colaborare și progres. Sărbătorindu-l pe tovarășul Nicolae Ceaușescu, poporul român l-a omagiat pe omul de aleasă omenie ce întruchipează cele mai înalte virtuți ale neamului, pe înflăcăratul luptător pentru binele patriei noastre socialiste, pe omul cu inima mereu aproape de visurile și năzuințele poporului său, pe conducătorul partidului și statului, a cărui viață și activitate s-au împletit întotdeauna în mod organic cu viața și activitatea partidului, cu lupta sa pentru făurirea noului destin al României.

Am aniversat ziua de naștere a secretarului general al partidului, președintele republicii, cu profunde sentimente de prețuire și recunoștință pentru contribuția excepțională pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu o are la făurirea destinului nou, socialist al patriei noastre. Înfăptuind cu neasemuită pasiune revoluționară și înflăcărat patriotism marea răspundere ce i-a fost încredințată de partid și popor la Congresul al IX-lea, tovarășul Nicolae Ceaușescu întruchipează exemplul minunat de Erou între eroii neamului, de strălucit om politic și de stat, înzestrat cu înaltele calități ale conducătorului revoluționar, devotat trup și suflet patriei, pe care o slujește cu exemplară dăruire, cu dorința fermă de a o vedea afirmîndu-se tot mai puternic, liberă și demnă, în rîndul națiunilor lumii. Secretarul general al partidului a avut un rol hotărîtor în înfăptuirea uriașelor transformări revoluționare pe care România le-a cunoscut în ultimii 20 de ani, iar națiunea noastră apreciază cu profundă mîndrie că anii aceștia de victorii fără seamăn alcătuiesc epoca cea mai luminoasă din întreaga noastră existență, pe care cu aleasă cinstire o numim cu toții **„Epoca Nicolae Ceaușescu"**. Reinvestirea tovarășului Nicolae Ceaușescu de către Congresul al XI-lea, al XII-lea și al XIII-lea în înalta funcție de secretar general al partidului, alegerea ca primul președinte al republicii — act istoric, reconfirmat pentru a patra oară în 1985 prin voința întregii națiuni — au dat expresie, în cel mai

Educație fizică și sport, nr. 1, 1986, pag. 1

înalt grad, dragostei fierbinți și încrederii nemărginite cu care toți fiii patriei îl înconjoară în fiecare clipă a istoriei pe cel mai iubit fiu al poporului nostru. Este voința unanimă a națiunii noastre socialiste de a-l ști mereu în fruntea sa pe tovarășul Nicolae Ceaușescu, conducătorul luminat care întruchipează cele mai alese virtuți ale poporului român, revoluționarul consecvent și cutezător care, de peste o jumătate de veac, desfășoară o uriașă activitate consacrată împlinirii idealurilor de libertate și independență ale poporului român, triumfului revoluției socialiste, înfloririi necontenite a României.

În luna ianuarie, comuniștii, întregul nostru popor au sărbătorit-o, cu aleasă stimă — cu prilejul zilei de naștere și al îndelungatei sale activități revoluționare — pe tovarășa Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Politic Executiv al Comitetului Central al Partidului Comunist Român, prim viceprim-ministru al guvernului Republicii Socialiste România, președintele Consiliului Național al Științei și Învățământului, militant de frunte al partidului și statului nostru, strălucit om de știință, savant de renume mondial care — prin întreaga sa viață și activitate — reprezintă o înălțătoare pildă de dăruire revoluționară pentru bunăstarea și fericirea poporului, pentru triumful dreptății și libertății. În funcțiile de înaltă răspundere încredințate de partid și popor, tovarășa academician, doctor, inginer Elena Ceaușescu demonstrează un inepuizabil suflu înnoitor, principialitate, spirit de dreptate și grijă profundă pentru înfăptuirea întregii politici interne și externe a partidului și statului nostru.

Ultimii 20 de ani au însemnat și pentru mișcarea sportivă românească perioada celui mai impetuos avînt, educația fizică și sportul, activități de interes național, conduse și îndrumate de partid, personal de secretarul său general, cunoscînd o dezvoltare și afirmare multilaterală fără precedent în întreaga sa istorie. La baza acestei dezvoltări, care a făcut din România una din marile forțe ale sportului mondial, au stat importante **hotărîri** cuprinse în diferite documente de partid și de stat, prețioasele sarcini, indicații și orientări, de o inestimabilă valoare teoretică și practică, reieșite din **Mesajele** adresate de tovarășul Nicolae Ceaușescu conferințelor pe țară ale mișcării sportive, din strălucitele **Cuvîntări** sau din neuitatele întîlniri ale secretarului general al partidului cu sportivii fruntași, care au determinat, nemijlocit, în ultimele două decenii, îmbunătățirea substanțială a conținutului mișcării noastre sportive, implicarea tot mai directă și creșterea contribuției acesteia la înfăptuirea mărețului proces de edificare a socialismului pe pămîntul scumpei noastre patrii. Mișcarea noastră sportivă, este onorată că din profunda gîndire creatoare și grija părintească ale tovarășului Nicolae Ceaușescu a izvorît și generoasa inițiativă de organizare a **„Daciadei"**, această olimpiadă a sportului românesc, mișcarea de masă cuprinzînd practic întreaga populație a țării în practicarea exercițiilor fizice, sportului și turismului de masă și care, în același timp, contribuie la dezvoltarea necontenită a sportului de performanță, la descoperirea celor mai talentate elemente, capabile să realizeze succese prestigioase în reprezentarea patriei noastre la cele mai mari competiții internaționale.

Traducerea în viață a istoricelor hotărîri ale Congresului al XIII-lea, împlinirea măreților obiective stabilite de forumul comuniștilor reprezintă o datorie de onoare a întregului popor, care se angajează să acționeze cu abnegație și responsabilitate pentru asigurarea triumfului pe pămîntul României al măreților idealuri ale socialismului și comunismului, pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, le-a slujit și le slujește cu nemărginit devotament și cărora le-a consacrat întreaga sa viață.

MASĂ ROTUNDĂ:

ROLUL ŞI IMPORTANŢA PREGĂTIRII FIZICE A SPORTIVILOR ÎN DEZBATEREA SPECIALIŞTILOR

În această perioadă de însufleţitoare angajare revoluţionară, sportivii patriei noastre, cadrele tehnice, întregul activ al mişcării sportive, alături de toţi oamenii muncii, puternic mobilizaţi de hotărîrile şi programele adoptate de Congresul al XIII-lea al Partidului Comunist Român, îşi integrează eforturile pentru edificarea socialismului şi înaintarea patriei noastre spre noi culmi de civilizaţie şi progres. În spiritul preţioaselor indicaţii şi orientări formulate de secretarul general al partidului, preşedintele republicii, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU la Plenara C.C. al P.C.R. din noiembrie şi la Congresul ştiinţei şi învăţămîntului din anul 1985, întregul activ al mişcării sportive va acţiona cu toată hotărîrea, cu exigenţă sporită, pentru îndeplinirea şi depăşirea tuturor obiectivelor cuprinse în Programul privind dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1985—1990, pentru a da întregii munci care se desfăşoară pe tărîmul sportului o şi mai mare eficienţă, o nouă calitate, pentru dezvoltarea continuă a activităţii de educaţie fizică şi sport, astfel ca sportul românesc să se afirme în lume la cel mai înalt nivel.

Iar o asemenea afirmare nu poate fi realizată decît prin ridicarea la cote mereu mai înalte a performanţelor sportivilor de frunte ai ţării, mai ales în competiţiile de mare anvergură, cum ar fi Jocurile Olimpice, campionate mondiale, campionate europene şi Jocuri Mondiale Universitare. Competitivitatea sportivilor români în arena internaţională, urmare firească a pregătirii lor ireproşabile pe toate planurile, poate fi considerabil îmbunătăţită prin perfecţionarea continuă a procesului de antrenament, proces de muncă permanentă, de eforturi susţinute în care, după cum se apreciază, un rol important revine pregătirii fizice, generale şi speciale.

Ţinînd seama de însemnătatea aspectelor de pregătire fizică la îndeplinirea viitoarelor obiective de performanţă ale mişcării noastre sportive, Consiliul Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport şi redacţia noastră au organizat o „masă rotundă" în cadrul căreia au fost dezbătute probleme legate de **locul şi rolul pregătiri fizice în procesul de antrenament**, la care au luat parte tehnicieni din diferite ramuri de sport, antrenori, activişti şi medici sportivi, alţi specialişti ai acestui domeniu de activitate, ale căror opinii le publicăm în paginile ce urmează.

MIŞCĂRII NOASTRE SPORTIVE ÎI REVIN, ÎN CONTINUARE, SARCINI DE MARE RĂSPUNDERE

SEPTIMIU TODEA
Secretar al C.N.E.F.S.

Mişcării sportive de performanţă îi revin sarcini, în continuare, de mare răspundere privind afirmarea tot mai puternică a sportului românesc în competiţiile internaţionale. Trebuie să crească competitivitatea sportului de performanţă în arena internaţională, aşa cum ne cere conducerea partidului, secretarul general al Partidului Comunist Român, tovarăşul Nicolae Ceauşescu.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1986, pag. 3

La început de ciclu olimpic (1985—1988), a unui nou an (1986) competițional, la care sportivii noștri vor participa la numeroase competiții oficiale : 30 campionate mondiale, 29 campionate europene, 34 Jocuri balcanice și 26 concursuri „Prietenia", se impune tragerea unor învățăminte metodice din activitatea de pregătire desfășurată și stabilirea unor direcții care să fie valorificate în activitatea noastră și care, în final, să asigure o temeinică pregătire a sportivilor și realizarea obiectivelor ce revin mișcării sportive :

— calitatea antrenamentelor este factorul hotărîtor în atingerea valorii maxime a sportivilor. Angajarea sportivilor în procesul de antrenament la eforturi maximale, sporirea gradată a volumului și intensității reprezintă singura cale pentru obținerea unor performanțe la nivelul medaliilor olimpice și mondiale ;

— asigurarea unei temeinice pregătiri fizice generale și specifice, în toate etapele pregătirii, dar mai cu seamă în această etapă de începere a pregătirilor anului viitor, este un mijloc principal, hotărîtor în ridicarea capacității de efort, a valorii sportive și ca suport obligatoriu pentru exprimarea cît mai eficientă a măiestriei tehnico-tactice. Acesta este și scopul acestei „mese rotunde" ;

— problema pregătirii fizice generale și specifice este veche și recunoscută (cel puțin teoretic). Exemple și de la noi de ramuri sportive, ca : semifondul fete, luptele greco-romane, canotajul, halterele, handbalul masculin etc. care au obținut rezultate deosebite pe un suport trainic al pregătirii fizice ;

(Unii tehnicieni ridică, de multe ori, problema imposibilității abordării pe un plan superior a unor laturi ale pregătirii tactice și psihologice în marile competiții. Este și firesc să nu se obțină mare lucru cînd nu este realizată o pregătire fizică corespunzătoare)

— vrem să reconsiderăm valoarea și importanța acestei pregătiri fizice în antrenamentul sportivilor ;

— sînt mari posibilități nevalorificate, valoroase experiențe în țară și în străinătate, pe care revista noastră metodică trebuie să le dezbată și să le prezinte, pe larg, pe înțelesul tuturor ;

— de asemenea, Centrul nostru de perfecționare trebuie să prezinte mai convingător această pregătire la cursurile pe care le organizează cu antrenorii ;

— un mare potențial, nevalorificat, în această latură a pregătirii ;

— trebuie perfecționată dirijarea științifică a pregătirii fizice, în baza unor date obiective, furnizate de cercetarea științifică și medicina sportivă, cu privire la conținutul și calitatea acestei pregătiri fizice, a antrenamentelor sportivilor ;

— trebuie ca federațiile, tehnicienii, noi, cu toții, să ne gîndim la sporirea, în continuare, a volumului și intensității în pregătire, paralel cu asigurarea procesului științific de refacere după efortul depus, prin utilizarea în mai mare măsură a mijloacelor tradiționale, cît și a celor moderne, sub o riguroasă supraveghere medicală ;

— și în pregătirea fizică trebuie să avem obiective clare de pregătire, de instruire, cerințe și norme de control care să fie la nivelul parametrilor mondiali și care să influențeze pozitiv realizarea pregătirii sportive, sub toate aspectele, la cotele cerute de performanțele internaționale ;

— dirijarea conținutului procesului de pregătire fizică, în funcție de specificul ramurilor de sport, nivelul sportivilor în cadrul loturilor noastre reprezentative, al secțiilor de seniori, juniori sau chiar copii ;

— trebuie să vedem cum este necesar să arate un **model** al pregătirii fizice în diferite etape ale pregătirii ; acest model de pregătire fizică trebuie să servească la concretizarea anuală a indicatorilor cantitativi și calitativi ai pregătirii, repartizarea acestora pe etape, pe cicluri ; fără aceasta, este imposibil să se dirijeze efortul și să se realizeze procesul de antrenament ;

— rolul și importanța pregătirii fizice realizată în acest sezon de iarnă, la munte, iar pentru loturile reprezentative, cea realizată la altitudine ; locul acestei pregătiri în condițiile actuale ;

— evidența și documentele legate de această pregătire fizică ; analizele de bilanț în colectivele tehnice.

Acestea sînt cîteva din problemele pe care le supunem dezbaterii din cadrul acestei „mese rotunde", la care au fost invitați unii dintre cei mai cunoscuți și apreciați specialiști ai domeniului.

PROBLEMATICA TEORETICĂ ŞI PRACTICĂ A PREGĂTIRII FIZICE GENERALE ŞI SPECIFICE

Conf. dr. ALEXE NICU
directorul Centrului de perfecţionare a cadrelor din mişcarea sportivă

Oricare ar fi traseul performanţei sportive, acum şi în orice viitor, cînd ea va fi tot mai înaltă, pregătirea fizică de un fel sau altul nu va dispărea din inventarul factorilor care o determină. Oricît s-ar specifiza procesul de antrenament. Argumentul ni-l oferă tenisul de cîmp, ramură care datorită calendarului său non stop (de la 4 ianuarie — 22 decembrie), determinat nu de raţiuni metodologice ci, de cu totul altele, îndeosebi economice, a anulat din metodologia pregătirii conceptul de perioade, etape şi grafic de formă sportivă. Nimeni n-a spus-o (în scris sau rostit), dar practic aceste concepte şi realităţile pe care le concretizează au dispărut. Acest lucru se explică prin calendarul neîntrerupt al ciclului anual care a acoperit toată întinderea lui. Tenismenul trecînd dintr-un turneu în altul, evident, şi-a restructurat procesul de instruire care s-a specifizat pînă la ultima sa limită. Dar, cu toate acestea, Borg, ori de cîte ori a venit în ţară, a demonstrat că pregătirea sa aerobă reprezintă fundalul marii şi prelungii sale performanţe. Pentru el, douăzeci de tururi de alergare (8.000 m) n-au constituit niciodată o dificultate, spre deosebire de cei care îl întovărăşeau (fotbaliştii sau tenismenii) care nu suportau nici distanţa, nici tempoul lui. Este de presupus că alergarea, chiar şi în regim uniform, a intrat curent în regimul lui de viaţă sportivă. De fapt, aici trebuie căutată şi explicaţia strălucitoarei şi stăruitoarei lui performanţe de-a lungul fiecărui ciclu anual din cei aproape zece ani în care a dominat tenisul mondial. Convingerea noastră că valoarea lui, constant manifestată în acest interval, fără oscilaţii de formă, aşa cum a reieşit din graficul performanţial al celorlalţi aşi ai rachetei, a rezultat tocmai din acest prag superior aerob şi mixt pe care şi l-a menţinut printr-o pregătire adecvată şi prin care a putut să-şi exprime jocul său viguros oricît de mult s-a prelungit el în teren şi indiferent de adversar.

Acest caz şi, în fond, această ramură sportivă atît de detaşată de celelalte prin modul de alcătuire a calendarului internaţional ne obligă să conchidem că, orice structură ar avea, ciclul anual pregătire-concurs reclamă prezenţa pregătirii fizice a sportivului, echipajului sau echipei. Prin urmare, chiar dacă discutăm structura ciclului anual al ramurilor sportive care au un singur vîrf de formă sportivă (impus de datarea relativ constantă a campionatului mondial în luna august), deci a unui **monociclu** (cu o singură perioadă pregătitoare, una competiţională şi una de tranziţie, cum este cazul atletismului, înotului, canotajului, caiacului-canoei, boxului) sau a celor cu două vîrfuri de formă, tip **biciclu** (lupte, judo, haltere, gimnastică, în care sînt incluse două perioade pregătitoare, două perioade competiţionale şi o perioadă de tranziţie), mijloacele acestei pregătiri se păstrează în economia antrenamentului, de-a lungul desfăşurării lui în timp. Chiar şi în situaţia **triciclului** (în care intră trei vîrfuri de formă într-un ciclu anual, date de C.E., J.M.U. şi C.M., cum este cazul gimnasticii sau luptelor în anii impari), prezenţa lor nu numai că se impune, dar reprezintă o condiţie indispensabilă asigurării plafonului de pregătire biologică atît de necesar evidenţierii potenţialului tehnico-tactic specific concursurilor majore ale anului respectiv. O astfel de condiţionare este de asemenea profund specifică jocurilor sportive care prin structura lor calendaristică (tur şi retur) şi prin complexitatea performanţei, care este colectivă, reclamă menţinerea unui standard su-

perior de pregătire fizică, care în fond asigură valoarea echipei. În cazul jocurilor sportive, unde durata concursului este mult mai mare decît cea a sporturilor individuale, este obiectiv necesar să poți acționa egal față de potențialul tău tehnico-tactic, indiferent de adversitatea care ți se face, de-a lungul întregului timp de joc. Ecourile biologice (îndeosebi) ale pregătirii fizice își au limitele lor. De aceea, repetabilitatea sau paralelismul relativ al prezenței sale (în ponderi diferite) de-a lungul turului și returului constituie o condiție esențială. Dacă echipa noastră de fotbal, prezentă în finala Campionatului european de fotbal din Franța (1984), n-ar fi făcut turneul din luna ianuarie în Brazilia și timpul respectiv l-ar fi afectat pregătirii în munți, din care o parte la altitudine medie (1.800 m), prestația ei ar fi fost superioară. Un atare punct de vedere l-am exprimat atunci, în ianuarie '84, acum reluîndu-l doar ca argument pentru că viața ne-a confirmat.

În cazul sporturilor ciclice (canotajul, caiacul-canoe), pregătirea fizică este aproape nelipsită în toată desfășurarea ciclului anual, ea păstrîndu-se ca atare în două din cele 5 tipuri de efort (vîslitul pe apă, lucrul în bac, la trenajor și respectiv în sala de forță și alergarea pe uscat, în pădure).

În fond, selecția mijloacelor care compun un model de pregătire trebuie să răspundă celor două probleme de fond ale programării lui : care este relația lor de **solicitare** și de **structură** cu specificul concursului ? Concret, un mijloc folosit în pregătirea luptătorilor și boxerilor și care constă din alergare contracronometru pe un plan înclinat ascendent, lung de 2 km nu are nici o legătură cu structura procedeelor de atac și apărare din ring sau de pe saltea. Dar din punct de vedere al ridicării capacității sistemului cardio-respirator și neuro-muscular, al pregătirii sistemului locomotor (îndeosebi a ligamentelor trenului inferior) la nivelul celui mai important concurs (precedent) și uneori peste el, un astfel de mijloc are o însemnătate centrală. Întrebarea metodologică care apare este următoarea : De cîte ori trebuie inclus un astfel de mijloc în economia de pregătire a ciclului anual și la ce distanță în timp (permanent judecată față de data vîrfului prim și al doilea al formei sportive) și cu ce frecvență în ciclurile săptămînale din care face parte. Evident, noi considerăm că, în cazul biciclului, el trebuie să facă parte din conținutul ambelor perioade pregătitoare și nu ar trebui să lipsească din nici un ciclu săptămînal din interiorul său. În aceeași ordine de idei, exercițiile de gimnastică analitică folosite de metodologia veche a pregătirii boxerilor, îndeosebi pentru dezvoltarea centurii abdominale, ca și săritul la coardă, alcătuiau partea finală a oricărui tip de lecție, indiferent de perioadă sau etapă. Problematica are și o fațetă psihologică și fiziologică. Nu putem nega teoria dominantelor care solicită o anumită alternanță a tipului de efort, indispensabilă odihnei și refacerii sferei prea mult angajată anterior. Desigur, rezolvarea este înainte de toate o operație de dozare, mai ales la nivel de înaltă performanță. Nu „umplu" prima lună a perioadei pregătitoare de exerciții cu profil de pregătire fizică și cu aceasta îi consum tot conținutul și o elimin din inventarul mijloacelor în restul etapelor și perioadelor.

Reîntîlnirea sportivului cu aceste mijloace trebuie făcută mai frecvent chiar dacă volumul lor va fi același pe toată durata ciclului anual. Dar în nici un caz mai mic și mai cu seamă tratat la intensități medii, pentru că problema valorificării tuturor surselor de creștere a performanței impune soluția sporirii volumurilor de efort efectuate cu intensități mari și foarte mari.

Un astfel de punct de vedere nu impietează asupra ideii pe care dorim s-o implantăm în gîndirea antrenorilor (mai cu seamă din zona jocurilor colective) privind relația dintre sintetic și analitic, îndeosebi în perioadele competiționale. Militînd pe o sporire considerabilă a sinteticului (a pregătirii cît mai apropiate ca structură și solicitare de rigorile concursului), în defavoarea analiticului (care, la nivel de lot național, ar trebui aproape eliminat, pentru că el intră în obligativitatea procesului care îl consacră pe sportiv) nu înseamnă că alungăm din pregătire (la acest nivel și apropiat de vîrful formei sportive)

mijloacele de întreținere fizică generală și specifică (așa cum o fac atît de bine canotoarele). Ideea obsedantă a fiecărui antrenor trebuie să constea în găsirea mijloacelor, tratate cu intensități înalte, care să permită sportivului sau echipei să acționeze cu maximum de eficiență pe toată durata concursului, mai ales cînd el este mai lung la 3′ și poate să ajungă cel mai mult pînă la 3—4 h cît poate dura un joc de volei sau de tenis de cîmp.

În această viziune, modelul de pregătire, indiferent de ramura sportivă în care ne aflăm(sporturi individuale sau colective, ciclice sau aciclice, cu și fără adversitate directă) și de durata de concurs care poate fi de ordinul secundelor (cum sînt halterele, exercițiile de gimnastică, probele de tir etc.) sau al zecilor de minute (jocurilor sportive), trebuie să stabilească numărul exercițiilor cu acest profil, ca și cantitatea lor de repetare, distanțele parcurse și greutățile ridicate (pînă la 80% din capacitatea maximă și pînă la 100%) și modul lor de repartizare în cele 40—48 cicluri săptămînale cît alcătuiesc ciclul anual și, respectiv, ponderea lor în cele 560—600, lecții cuprinse în cele 250—280 zile destinate pregătirii (dacă bineînțeles rațiunea reclamă o cît de infimă prezență a acestora în toate valorile indicatorilor cantitativi temporali și spațiali a modelului). Evident, partea cea mai subtilă o constituie operația de algoritmizare, care indică alternanța și dozarea acestor mijloace (număr, repetare, frecvența pe unitate de timp) în lecțiile și ciclurile săptămînale în care urmează să figureze. De fapt, și simplele mijloace de încălzire, necesare oricărei lecții de antrenament, intră tot în inventarul pregătirii fizice, pentru că ele nu urmăresc doar angrenarea marilor funcțiuni în eforturile mari și maxime ale părții fundamentale, ci și prelucrarea segmentară a ligamentelor fie și numai cu acțiune de întreținere. Iată de ce abordarea unui nou ciclu de pregătire în intervalul olimpic curent (anul 1986) trebuie să pornească cu o **înțelegere corectă și unitară** asupra sarcinilor pregătirii fizice (generale și speciale), a rolului pregătirii la altitudine (care normal ar trebui repetată de două ori într-un ciclu anual, indiferent de structura sa), a valorilor globale și divizate (pe perioade, etape și cicluri săptămînale) ale indicatorilor modelului în care mijloacele ei se includ, cu dozările care diferă de la o ramură la alta, permanent în concordanță cu profilul, structura și durata efortului. În această perspectivă, probele de control izvorăsc nu numai din conținutul pregătirii specifice (tehnico-tactice), ci și din acel al pregătirii fizice, evident, într-o proporție adecvată ponderii ei în economia totală a antrenamentelor și cu aplicare, mai cu seamă, în finalul ciclurilor săptămînale și al etapelor în care au acționat prioritar. Probele de control ale acestui factor (care nu și-a pierdut importanța sa pe planul acumulărilor biologice și al prevenirilor traumatismelor, ci a crescut și va crește pe măsură ce rețeaua calendarului își va mări densitatea) mai cu seamă cele care evidențiază pregătirea fizică specifică, vor avea o structură cît mai apropiată de natura efortului dat de calitatea fizică predominantă care este suportul principal al actului motric cerut de concurs și în regim de lucru specific acestuia, cu valori permanent corelate cu graficul formei sportive. La obținerea acesteia concurează în ponderi diferite, într-o alternanță stabilită de importanța gradată a competițiilor, toți factorii de antrenament. Absența, întîrzierea, inconsistența, ca și inoportunitate unuia sau a altuia, acționează defavorabil asupra altitudinii, duratei și stabilității formei sportive.

Un astfel de punct de vedere s-a dorit să însemne o invitație pentru o dezbatere cuprinzătoare și pertinentă la care dorim să participe specialiști din toate ramurile sportive și de toate profilurile. Problematica nu aparține doar antrenorilor, ci și cercetătorilor și medicilor sportivi.

Iar timpul cel mai indicat s-o facem este acum, cînd debutăm în cel de al II-lea an al ciclului olimpic ('86), hotărîtor pentru conturarea potențialului nostru de concurs pe care îl vom trimite la J.O. de la Seul și la marile competiții care le vor precede.

PREGĂTIREA FIZICĂ — OBIECTIV MAJOR AL ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Conf. univ. TITUS TATU

Antrenamentul sportiv, parte componentă a pregătirii sportivului, constă în folosirea rațională a acelor mijloace, metode și condiții care au ca scop obținerea de rezultate înalte. Bazat pe reguli specifice scopului, antrenamentul sportiv, ca proces pedagogic, este construit după un sistem propriu care cuprinde, în principal, exerciții și metode cu caracter de **pregătire fizică**, de **pregătire tehnică** și **tactică.**

Între componentele antrenamentului se creează relații de interdependență care, în esență, determină starea de antrenament a sportivului, iar procesului de antrenament îi conferă proprietate sistemică atît sub aspect structural (omogenitate, integrativitate), cît și sub aspect funcțional (condiționare reciprocă a componentelor).

Pregătirea fizică este acea componentă a antrenamentului care vizează valorificarea aptitudinilor (dispozițiilor) fizice ale sportivului, creșterea posibilităților funcționale ale organismului și dezvoltarea lui multilaterală pe baza repetării sistematice a exercițiilor fizice.

Formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor de mișcare, dezvoltarea indicilor morfo-funcționali de ordin biologic și psiho-pedagogic și, în mod deosebit, dezvoltarea calităților fizice sînt laturile esențiale ale pregătirii fizice a sportivului.

În interiorul procesului de antrenament, în general, și, desigur, și în interiorul pregătirii fizice, între componentele lor, se creează relații de puternice legături și condiționări reciproce. Dirijarea științifică a antrenamentului se bazează tocmai pe cunoașterea acestor relații, pe cunoașterea efectelor cumulative și corelaționale ale tuturor exercițiilor fizice. Exercițiile și metodele de antrenament trebuie astfel selecționate încît să asigure permanent o acțiune convergentă spre realizarea obiectivului nr. 1 al antrenamentului : perfecționarea ființei sportivului în vederea obținerii performanțelor record.

Pregătirea fizică se impune ca obiectiv pedagogic și apoi devine proces în formarea sportivilor încă din prima etapă a selecției copiilor și își păstrează atributul de permanență, cu o pondere deosebit de puternică, de-a lungul anilor, indiferent de nivelul de pregătire la care a ajuns sportivul.

Ponderea pregătirii fizice în ansamblul pregătirii sportivului nu este totuși invariantă.

Astfel, datorită legilor obiective care acționează asupra dezvoltării omului pe planurile morfologic, fiziologic, psihic în perioadele pubertară și postpubertară — viteza, coordonarea, mobilitatea, precum și organele și sistemele organismului care asigură manifestarea acestor calități se ameliorează evident mai rapid decît forța și rezistența. Ca atare, o inversiune procesuală privind dezvoltarea ponderală a lor ar crea incompatibilitate, ar duce la o investiție nefirească, nerentabilă. Urmare acestei rațiuni, în interiorul pregătirii fizice procesul de dezvoltare al uneia sau al alteia din laturi este inegal.

Conținutul pregătirii fizice (mijloace, procedee, metode) este mult mai variat și extensiv în antrenamentul începătorilor, copiilor și juniorilor în raport cu antrenamentul sportivilor consacrați.

Ponderi diferite întîlnim și în raport cu etapele din ciclul anual de antrenament. În acest sens, dezvoltarea calităților fizice capătă un accent maxim în perioadele cu caracter pregătitor, de acumulare, relativ depărtate de perioada de competiții, în preajma acestora eforturile fiind îndreptate preponderent spre menținerea nivelului atins mai înainte.

Doresc să menționez că particularitățile teoretice și metodice ale pregătirii fizice la care ne vom referi în continuare sînt specifice antrenamentului sportivilor de performanță. De asemenea, că ne vom referi îndeosebi doar la una din laturile sale, și anume la pregătirea fizică generală

deoarece se pare că, în practica unor ramuri sportive, pregătirea fizică generală fie că este neglijată din considerente de ordin subiectiv, fie că se acționează asupra ei în mod superficial și trunchiat.

Se știe că, în funcție de sarcinile instructiv-educative, de structura și conținutul exercițiilor folosite în antrenament, pregătirea fizică poate fi **specială** sau **generală**.

Pregătirea fizică specială cuprinde acele exerciții, acțiuni motrice și mișcări care încorporează în forma și conținutul lor părți, faze sau momente din exercițiul de concurs (proba, disciplina sportivă) sau laturi esențiale, foarte apropiate de acesta.

Exercițiile speciale vizează, în principal ,două direcții : a) dezvoltarea acelor calități fizice și psihice cerute de specificul ramurii sportive (exercițiul de concurs) ; b) perfecționarea priceperilor și deprinderilor tehnico-tactice din care este format exercițiul de concurs.

În uzanța practicii, fondul exercițiilor speciale nu este prea larg, este bine conturat și propriu fiecărei ramuri sportive.

Nu putem conchide acest capitol fără a preciza că o contribuție de seamă la ridicarea nivelului pregătirii fizice speciale o are exercițiul de concurs repetat în antrenamente și în competiții.

Pregătirea fizică generală cuprinde o gamă largă de exerciții fie apropiate ca structură, regim de execuție și mod de solicitare de cele speciale, fie mai depărtate. Este necesar însă să menționăm de la început două aspecte importante, și anume :

a) pregătirea fizică generală are o sferă și conținut propriu, specific fiecărei ramuri sportive sau probe sportive, devenind astfel o pregătire fizică specializată în raport cu cerințele specifice ale exercițiului de concurs (ramura sportivă), chiar dacă unele din mijloace sînt comune mai multor ramuri sportive ;

b) pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială sînt organic legate între ele, formînd un tot unitar, iar granița care le separă trebuie socotită doar ca un convenționalism didactic.

Exercițiile pregătirii fizice generale sînt selecționate — pentru majoritatea ramurilor sportive — din atletism, gimnastică, haltere, schi, înot și jocuri sportive. Este bine să fie alese acele exerciții care, prin sistemul de programare și acționare în practică, permit o dozare precisă a efortului, încadrarea lor în metode bazate pe parametri obiectivi și măsurabili (număr de repetări, kg, distanțe etc.), cu alte cuvinte, permit standardizarea lor și, în același timp, pot acționa selectiv asupra calităților fizice de bază.

Unele reguli metodice care stau la baza dirijării efortului de antrenament privind pregătirea fizică generală :

Funcția de stimulare multilaterală a tuturor calităților fizice, de ridicare a nivelului general al posibilităților funcționale ale organismului, funcție care revine, fără echivoc, pregătirii fizice generale, se realizează în antrenamente, în primul rînd, datorită **folosirii unui anasmblu variat de mijloace și metode.** Practica demonstrează că trebuie evitată folosirea unui singur procedeu metodic sau unui singur sistem de acționare în exclusivitate. De aceea, chiar și atunci cînd, într-o etapă sau perioadă de antrenament, urmărim ameliorarea unei singure calități sau funcții organice, nu trebuie să uzăm de un singur procedeu metodic oricît de validat ar fi acesta în arsenalul metodic al antrenamentului sportiv. Iată un exemplu : pentru îmbunătățirea rezistenței generale, prin intermediul efectelor sporite ale funcției aparatelor cardiovascular și resiprator, vom putea utiliza preponderent alergarea de durată pe teren plat în tempo moderat, dar nu pot lipsi nici alternările de mers cu alergare pe teren variat, mersul prin zăpadă în tempo susținut pe trasee cu profil plat și înclinat, jocuri cu mingea în condiții îngreuiate (în zăpadă, nisip), crosul etc.

Cuplarea mai multor mijloace și metode într-un sistem larg de acționare se face în funcție de mai mulți factori, printre care menționăm : particularitățile exercițiului de concurs (ramura sportivă), timpul alocat pregătirii fizice în economia de plan, condițiile materiale și climatice în care se desfășoară antrenamentul și particularitățile individuale ale sportivului. Sînt ramuri sportive în care antrenamentul este format peste 50% din pregătire fizică generală. Antrenorul federal de canotaj Victor Mociani susține că performanța în canotaj este determinată de 74% de pre-

gătirea fizică și 26% de pregătirea tehnică !

Organismul sportivului își manifestă capacitatea de a se dezvolta într-un anumit sens peste nivelul anterior numai cînd **activitatea (munca fizică) investită depășește un anumit prag de solicitare.** Solicitarea — potrivit regulilor de antrenament — alternează cu refacerea (odihna, alimentația etc.) și asigură apariția stării de **supracompensație.** Realizarea stării de supracompensație determină o capacitate sporită de a face față unor solicitări mai mari decît pînă acum. Principial, supracompensația apare numai în urma unor **eforturi care au solicitat sportivul, producîndu-i oboseală** (locală sau generală, în funcție de felul exercițiilor). În caz contrar, efortul consumat este inutil, investiția devine nerentabilă pentru procesul de dezvoltare sportivului.

În perioadele și etapele cu caracter pregătitor, de acumulare, pregătirii fizice generale trebuie să i se acorde prioritate totală, în raport cu celelalte laturi ale antrenamentului. Ca atare, structura ciclului săptămînal va fi concepută pe schema pregătirii fizice. Lecțiile cu temă de dezvoltarea calităților fizice vor fi astfel plasate în ciclul săptămînal ca efectele antrenamentului precedent să nu prejudicieze realizarea integrală a sarcinilor de pregătire fizică. Efortul general de antrenament este determinat într-o proporție hotărîtoare de mijloacele pregătirii fizice.

Este cunoscut faptul că **exercițiile atletice (alergările, săriturile, aruncările) au un rol deosebit de important în construirea pregătirii fizice generale** a celor mai mulți sportivi din cele mai variate ramuri sportive. În acest sens, vom prezenta unele aspecte metodice privind folosirea lor în procesul de antrenament cu scopul dezvoltării unor calități fizice de bază. Modelele metodice alese sînt adaptabile la specificul ramurilor sportive de tip scrimă, judo, volei. Dozarea volumului și intensității corespunde sportivilor cu nivel mediu de pregătire fizică generală, aflați în prima parte a perioadei pregătitoare.

Modele operaționale

Etapa I

Durata : 4 săptămîni

Indicele de progresie : mărirea treptată a numărului de repetări (durata de efort) pe fondul menținerii constante a intensității (cantitatea de lucru în unitatea de timp).

Pentru dezvoltarea vitezei

În primul ciclu, cu durata de 2 săptămîni, se vor programa 4—5 antrenamente care au și temă de dezvoltarea vitezei. Se vor folosi următoarele complexe de exerciții (algoritmi) :

a) împingerea mingii medicinale de 2 kg de la piept cu ambele mîini în perete și reprinderea ei, de la distanță de 2 m, din șezînd (a 1) și din stînd (a 2) ;

a 1) 4—6 × 15 repetări, în 20 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;

a 2) 4—6 × 15 repetări, în 18 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;

b) alergare cu genunchii sus, pe loc : 4—6 × 10 secunde, tempo 3/4, pauza între serii = 1 minut ;

c) sărituri din ghemuit în ghemuit, cu extensia trunchiului în aer : 4—6 × 15 sepetări, în 15 secunde seria, pauza între serii = 1 minut.

În al doilea ciclu, cu durata de 2 săptămîni, se mențin constante : numărul de antrenamente, numărul exercițiilor, pauzele și tempoul (tăria) lucrului. Crește numărul repetărilor după următorul program :

a 1) 6—20 repetări, în 23 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;

a 2) 6—20 repetări, în 24 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;

b) 6 × 15 secunde, tempo 3/4, pauza între serii = 1 minut ;

c) 6 × 20 repetări, în 20 secunde seria, pauza între serii = 1 minut.

Pentru dezvoltarea rezistenței — preponderent aerobe

În primul ciclu, cu durata de 2 săptămîni, se vor programa 6—8 antrenamente care au și temă de dezvoltarea rezistenței. Se vor folosi următoarele exerciții și dozări :

— în antrenamentele 1—4 :

a) 6 (5 minute alergare în tempo uniform + 2 minute mers vioi) ;
b) 10—15 minute joc cu mingea (de preferat în zăpada mare) ;
— în antrenamentele 2—5 ;
c) 3 × 8—10 minute alergare în tempo uniform, pauza între repetări = 2 minute ;
d) 10—15 minute joc cu mingea ;
— în antrenamentele 3—6 :
e) 15—18 minute alergare pe teren variat (cros).

Tempoul alergării în primul ciclu de lecții este de 4 : 30—4 : 50/km.

În al doilea ciclu, cu durata de 2 săptămîni, se mențin constante : numărul antrenamentelor, numărul exercițiilor, durata pauzelor și tempoul alergării. Crește volumul de alergare potrivit următorului program :
a) 8 (5 minute alergare în tempo uniform + 2 minute mers vioi) ;
b) 15—20 minute joc cu mingea ;
— în antrenamentele 2—5 :
c) 4 × 8—10 minute alergare în tempo uniform, pauza între repetări = 2 minute ;
d) 15—20 minute joc cu mingea ;
— în antrenamentele 3—6 :
e) 18—20 minute alergare pe teren variat.

Etapa a II-a

Durata : 2 săptămîni
Indicele de progresie : mărirea intensității pe fondul menținerii constante a parametrilor de volum din etapa precedentă.

Pentru dezvoltarea vitezei

a 1) 6 × 20 repetări în 22 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;
a 2) 6 × 20 repetări în 20 secunde seria, pauza între serii = 30 secunde ;
b) 6 × 15 secunde, tempoul 4/4, pauza între serii = 1 minut ;
c) 6 × 20 sărituri, în 18 secunde seria, pauza între serii = 1 minut.

Pentru dezvoltarea rezistenței

Tempoul alergării, în această etapă, va fi de 4 : 10—4 : 20/km. Volumul total de alergare, exceptînd alergarea din cadrul jocului cu mingea, este de aproximativ 80 de kilometri.

LOCUL ATLETISMULUI ÎN PREGĂTIREA FOTBALIȘTILOR

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN

Referitor la stilul de joc al unui jucător sau al unei echipe, auzim deseori vorbindu-se de „jocul atletic", care reprezintă, desigur, rezultatul unei pregătiri fizice superioare. Dar, de cele mai multe ori, prin „jocul atletic" se înțelege jocul în forță. Este oare atletic jucătorul greu de clintit din loc ? sau cel care penetrează cu mingea printre mai mulți adversari, printr-un fel de luptă corp la corp ?

Preocupat fiind, de mai mult timp, de ceea ce ar trebui să reprezinte mijloacele atletismului în pregătirea fizică a fotbaliștilor, m-am hotărît ca, în rîndurile de mai jos, să fac o scurtă pledoarie „pro domo", privind locul atletismului în pregătirea fotbaliștilor.

Se știe că multe echipe au așa-numitul „preparator fizic", respectiv antrenorul care are ca principală, dacă nu chiar unică, sarcină pregătirea fizică a echipei. Încercări de acest fel s-au făcut și se fac, probabil și în prezent, și la noi, de multe ori apelîndu-se la profesori sau antrenori de atletism, încercări însă, de regulă, abandonate, după un timp, din diverse motive.

Cîte ceva despre „virtuțile" formative ale exercițiilor de atletism, a căror practicare duce, cel puțin, la :
— formarea unei alergări corecte, economicoase și eficace ; educarea relaxării ;

— dezvoltarea vitezei de deplasare, a capacității de accelerare ;
— dezvoltarea rezistenței, zise generale (aerobe), a rezistenței în regim de viteză ;
— dezvoltarea forței, în general, și a detentei și, pe această bază, a capacității de a sări, de a lovi mingea cu viteza și forța necesare ;
— dezvoltarea supleței ;
— asigurarea unei amplitudini corespunzătoare a mișcărilor, în special, a membrelor inferioare ;
— ridicarea capacității generale de efort (aspect foarte important).

Cine trebuie să practice atletismul ? Toți fotbaliștii, de la începători la consacrați și pînă în ultima zi a carierei.

La începători și categorii inferioare, exercițiile de atletism au rolul de formare a unor deprinderi corecte de alergare, săritură și aruncare (vezi deficiențele privind aruncarea de la tușă sau „duelul" aerian sau — și mai frecvent — alergarea crispată, inestetică și ineficace a cîte unui jucător... și aceștia sînt destui !) și contribuie, cota parte, la asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale.

La consacrați, exercițiile de atletism au rolul de menținere a nivelului de pregătire fizică multilaterală (viteză, rezistență, forță) și, după caz, de îmbunătățire a acestei pregătiri, de păstrare a nivelului deprinderilor de alergare, săritură, aruncare și — ceea ce este deosebit de important — **au rol de compensare** a efectelor negative ale efortului specific, efort efectuat cu obiectul de joc, care limitează progresiv amplitudinea mișcărilor, barează comportamentul motor relaxat, îl degradează treptat, pe planul deprinderilor de bază și, în consecință, și pe planul celor specifice, datorită pierderii elasticității articulare, instalării rigidității, a crispării generale etc.

Cum trebuie practicat atletismul de către fotbaliști ? În lecții de sine stătătoare, mai ales în cazul jucătorilor consacrați, avînd în vedere și rolul compensator al exercițiilor de atletism. În cazul acestei categorii de jucători, dacă vor începe de-acum înainte pregătirea atletică, introducerea mijloacelor specifice atletismului, ca și administrarea efortului, trebuie să se facă în mod gradat, în joacă, pentru evitarea suprasolicitărilor de orice natură și a traumatismelor musculare, ligamentare și articulare, apoi, progresiv, activitatea devine tot mai serioasă, mai exigentă. În cazul începătorilor, urmăm calea obișnuită a inițierii copiilor și juniorilor în atletism, desigur, după un program adaptat.

Cine poate face cu succes această pregătire ? În cazul în care antrenorii de bază nu au asemenea ambiții, o pot face profesorii sau antrenorii de atletism cu experiență, care știu să țină „balanța", în ceea ce privește cantitatea mijloacelor, dar mai ales nivelul efortului și al solicitării, la granița dintre „insuficient" și „exagerat", care nu creează astfel stări de disconfort și nu atentează la integritatea organică și funcțională a jucătorilor și care astfel nu aduc daune pregătirii specializate a jucătorilor de fotbal.

CERINȚE ȘI MIJLOACE PRIORITARE ALE PREGĂTIRII FIZICE

Conf. dr. EMIL GHIBU

În domeniul pregătirii fizice a sportivilor de înaltă performanță, sportul românesc are o bună tradiție, o teorie corespunzătoare a datelor științifice și rezultatele practice de nivel mondial la peste 15 discipline sportive.

În prezent, este necesar să valorificăm, să aplicăm temeinic experiența noastră și, în același **timp, să** căutăm noi mijloace corespunzătoare noilor cerințe.

Practica realizării marilor **performanțe** atestă faptul că **în competiții,**

pregătirea fizică constituie componenta care condiționează valorificarea, exprimarea eficientă a potențialului tehnic și tactic al fiecărui sportiv. De asemenea, pregătirea fizică sprijină direct capacitatea psihologică de concurs. Prin urmare, întregul potențial competitiv al sportivului — tehnic, tactic, psihologic — este strîns legat de nivelul pregătirii fizice.

În scopul aplicării cu eficiență crescută a experienței tehnicienilor noștri și perfecționării aspectelor pregătirii fizice, considerăm prioritare următoarele cerințe și mijloace :

● **Planificarea săptămînală,** în toate etapele de pregătire din ciclul anual, **a unor antrenamente speciale de pregătire fizică,** cu volum mare și intensitate înaltă.

● În cadrul mijloacelor folosite să fie incluse obligatoriu : alergarea de rezistență, alergarea de viteză, exercițiile de forță, detentă, gimnastica pentru mobilitate articulară-suplețe-elasticitate, gimnastica acrobatică.

● Testarea periodică a **capacității aerobe și anaerobe.**

● Stabilirea și trecerea periodică a unor **probe și norme de control** pentru testarea calităților fizice generale și specifice.

● În funcție de specificul sportului respectiv, să se stabilească **ponderea metodelor de dezvoltare a calităților fizice :** metoda cu intervale, cu repetări, de durată, izometria etc.

În scopul precizării metodologiei de dezvoltare a rezistenței, forței, vitezei, îndemînării, este necesar să se stabilească pentru sportul respectiv : procentul ce va fi acordat pregătirii fizice în ansamblul factorilor folosiți în antrenament ; calitățile fizice dominante ; caracteristicile efortului specific ; durata pauzelor între exerciții.

● Metodologia dezvoltării calităților fizice reclamă cunoașterea temeinică a caracteristicilor și proceselor fiziologice ale acestora : substratul morfologic, funcțional și biochimic ; mecanismele fiziologice și biochimice. De aceea, tehnicienii au datoria să-și împrospăteze continuu cunoștințele de fiziologie, anatomie și biochimie legate de particularitățile rezistenței, forței, vitezei, îndemînării.

● Știința sportului orientează, aprofundează și perfecționează tehnologia pregătirii fizice, în **concepția multi- și interdisciplinară,** și anume :

— **interdependența dintre nivelul pregătirii fizice,** a rezistenței, forței, vitezei, coordonării și **starea de sănătate, dezvoltarea fizică, starea funcțională** (mai ales : capacitatea vitală, frecvența respiratorie, pulsul, tensiunea). În consecință, în procesul pregătirii fizice antrenorul trebuie să opereze permanent pe datele controlului medical, să colaboreze direct cu medicul de specialitate ;

— interdependența și unitatea factorilor antrenamentului, **tratarea corelată a pregătirii fizice, tehnice, tactice și psihologice,** în concordanță cu cerințele competiționale, reprezintă un aspect de bază al modelării antrenamentelor ;

— accentuarea specializării fiecărei ramuri și probe reclamă **o solidă pregătire fizică generală și specială,** pregătirea ce **asigură constanța performanțelor,** a valorii tehnico-tactice ;

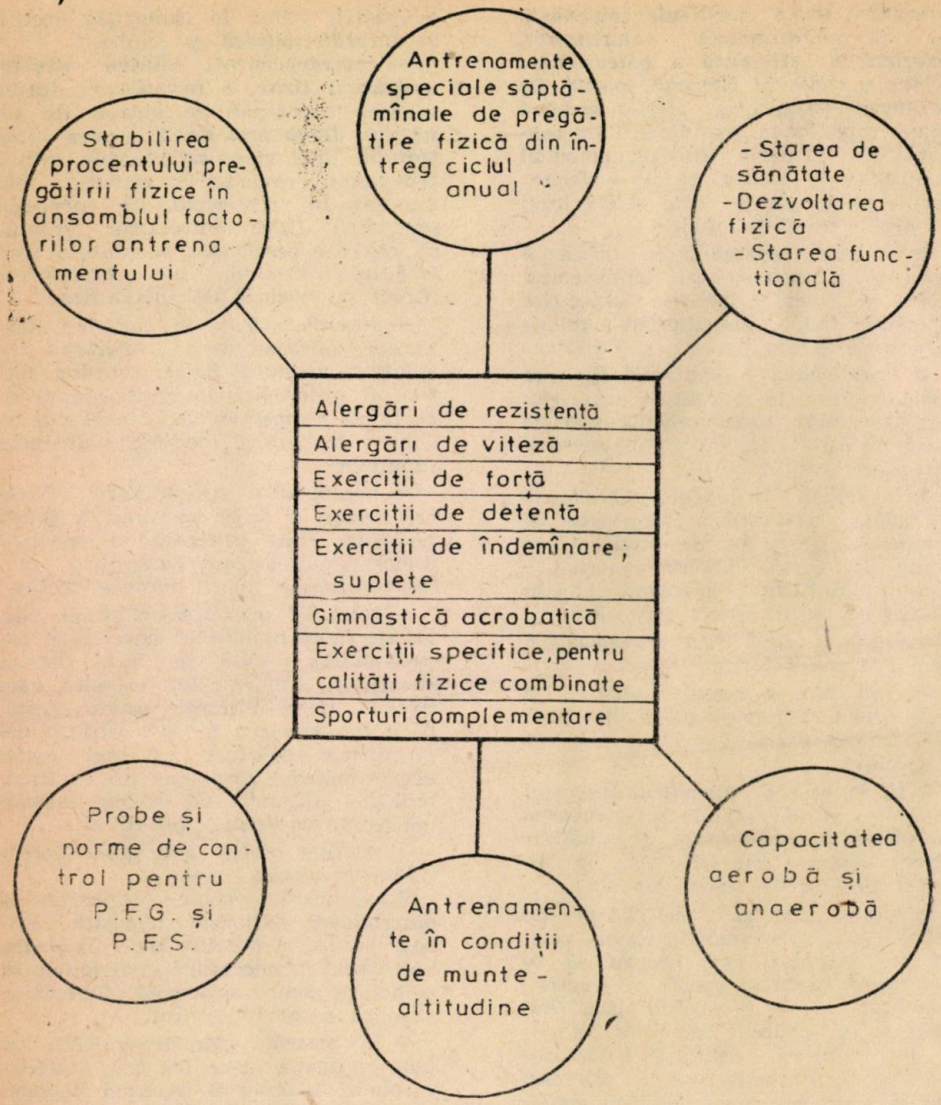
— rolul tot mai important al **calităților fizice combinate** determină caracterizarea precisă, pe baza datelor științifice, a mijloacelor folosite, care trebuie să se adreseze particularităților de structură și funcționale ale eforturilor specifice ; numai astfel aceste mijloace vor constitui excitanți biologici eficienți, cu efecte morfologice și funcționale notabile ;

— relațiile dintre greutatea corporală și pregătirea fizică.

Toate aceste corelări, conexiuni și determinări reciproce necesită legarea strînsă a datelor de fiziologie, biochimie, biomecanică, metodologie, psihologie pentru aplicarea eficientă în practica antrenamentului.

● În prezent, interdependența tot mai pregnantă între factorii antrenamentului se observă în mod deosebit în cadrul **creșterii vitezei de execuție a procedeelor tehnico-tactice și de deplasare.** Menținerea unui ritm înalt în cadrul unui meci de fotbal, handbal, baschet, hochei, polo, rugby, tenis, box, lupte, judo, scrimă etc., precum și execuții tehnico-tactice ultrarapide necesită **dezvoltarea accentuată a vitezei,** corelată cu rezistența și forța specifică — bază a exprimării tehnico-tactice rapide, explosive.

Fotbalul total, boxul total etc., antrenamentul total, eficiența contraatacului, construirea atacului din apărare, accentuarea ritmului în **faza fi-**



nală — caracteristici moderne ale sportului de performanță, sînt o urmare a creșterii potențialului fizic, capacității de efort corelate cu noutățile tehnico-tactice. Asumarea sarcinilor de **preparator fizic** de către antrenorii secunzi la jocurile sportive ar impulsiona îmbunătățirea acestui sector.

● În pregătirea viitorului campion, pregătirea fizică ocupă un loc important. De aceea, **în metodologia pregătirii copiilor și juniorilor,** dezvoltarea calităților fizice constituie atît un fundament necesar procesului și eficacității tehnico-tactice, cît și o latură importantă în lupta împotriva plafonării timpurii a performanțelor.

● Importanța **aspectelor psihologice** ale pregătirii fizice : un bun moral al sportivilor este condiționat și de o bună pregătire fizică ; luciditatea în momente de mare stress este în relație și cu nivelul rezistenței, forței și vitezei ; în antrenamentele de

pregătire fizică (uneori, aride) să se folosească metode de creştere a stării emoţionale şi a motivaţiei (întrecerea, emulaţia, jocuri dinamice, jocuri pregătitoare).

● **O organigramă generală** pentru dirijarea procesului de pregătire fizică este înfăţişată la pag. 14.

Pe baza acestei organigrame generale, se recomandă alcătuirea de **organigrame speciale, concrete, în funcţie de specificul şi caracteristicile fiecărei ramuri şi probe sportive.**

TREI ETAPE DE ÎNŢELEGERE A CONCEPTULUI

Prof. CORNELIU FLORESCU

Fără a face o incursiune prea depărtată, fiind vorba doar de cîteva decenii, înţelegînd prin „pregătirea fizică" perfecţionarea funcţiei motrice, distingem trei etape de înţelegere a acestui concept.

Astfel, o primă etapă s-a caracterizat prin faptul că perfecţionarea funcţiei motrice se realiza numai prin mijloacele ramurii de sport sau ale probei respective, în baza convingerii că progresul nu poate veni decît din interiorul propriului sistem (ramură, probă).

Cea de a doua etapă s-a caracterizat prin căutarea soluţiilor de înnoire în afara sportului respectiv, ajungîndu-se la generalizarea unor reguli cu aplicabilitate în toate specializările sportive. De aici, a rezultat, în epoca respectivă, un progres semnificativ al performanţelor realizate, dar s-a trecut dintr-o extremă în alta, mergîndu-se uneori pînă la ignorarea completă a specificului fiecărei ramuri de sport sau probe. Într-o asemenea ambianţă, a fost posibil să se strecoare multe greşeli în metodica antrenamentului, cum a fost, de pildă, generalizarea metodicii de dezvoltare a forţei, utilizate de halterofili în majoritatea ramurilor de sport sau tratarea pregătirii fizice generale drept panaceu universal.

În sfîrşit, cea de a treia etapă — cea actuală — se caracterizează prin realizarea echilibrului dintre general şi particular, în care procesul de perfecţionare a funcţiei motrice, respectînd regulile generale, poartă pecetea particularităţilor specializării sportive, mergînd chiar pînă la aceea a sportivului.

Ca atare, conceptul de pregătire fizică generală, acceptat ca unitar din punctul de vedere al conţinutului şi, implicit, aplicabil în toate sporturile — care, din păcate, mai dăinuie în înţelegerea multor tehnicieni — trebuie de urgenţă corectat. Dar în ce sens ? Iată cîteva sensuri, poate cele mai importante.

În primul rînd, trebuie luate în considerare efectele urmărite Dacă se

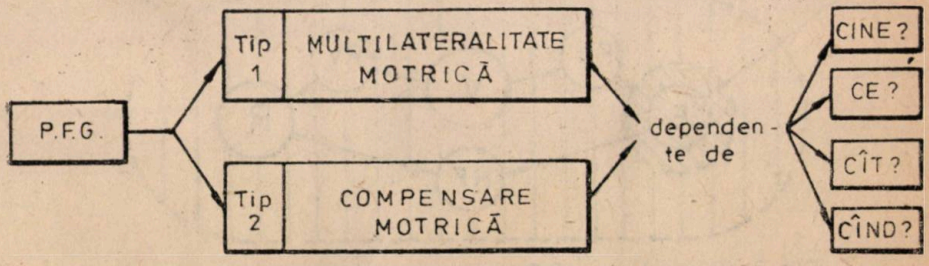


Fig. 1 Diferenţierea efectelor pregătirii fizice generale (P.F.G.).

utilizează un arsenal variat de exerciții, care cuprinde întreaga paletă de eforturi elementare (de forță, de viteză, de rezistență etc.) și se adresează întregului aparat locomotor, efectul pregătirii fizice generale nu poate fi decît acela de a se realiza o motricitate multilaterală, o polivalență motrică. În schimb, dacă din acest arsenal se selecționează cu grijă anume exerciții cu intenția deliberată de a corecta o dezarmonie în dezvoltarea somatică sau funcțională — rezultată din particularitățile unor sporturi sau probe — pentru a realiza o stare de echilibru biologic, acceptată din ce în ce mai mult drept condiție de randament în toate sporturile, se poate conta pe efecte compensatorii, de reechilibrare. Spre deosebire de celelalte mijloace din arsenalul pregătirii fizice, acestea se caracterizează printr-o intensitate medie sau moderată, cu tehnicitate redusă (socotită individual), atractivitate, precum și prin aceea că se efectuează într-un mediu ameliorat, de pildă, în aer liber pentru sporturile care se practică în săli.

Opțiunea către un tip sau altul de P.F.G. (fig. 1) este dependentă de răspunsurile la întrebările : cine ? ce ? cît ? cum ? mereu altele de la sport la sport, de la probă la probă și, adeseori, de la sportiv la sportiv.

Imaginîndu-ne o dreaptă la extremitățile căreia plasăm la un capăt conceptul de unilateralitate, iar la celălalt pe cel de multilateralitate, fiecare specializare sau probă se poate afla fiecare undeva pe această dreaptă, fie mai aproape de o extremitate sau de alta. Iată, de pildă, două situații tipice : halterele și luptele : acestea sînt plasate la cele două extreme : halterele la unilateralitate, iar luptele la multilateralitate, sub efectul caracterizării efortului specific (fig. 2 — zonele haşurate), prima pretinzînd o hipertrofie paroxistică a unui singur tip de efort elementar (de forță cu mici deviații spre forță-viteză și rezistența de forță), în timp ce la lupte este necesară dezvoltarea tuturor tipurilor de eforturi elementare și a combinațiilor acestora. De aici, rezultă că, în antrenamentul halterofililor, pregătirea fizică generală, atît cît se face, va fi din cea care aici a fost „botezată" de tipul 2, în timp ce la lupte este de tipul 1, fiind aproape sinonimă în conținut cu așa-numita pregătire fizică specială a luptătorului.

Un alt criteriu de diferențiere, legat de întrebările : cine ? ce ? cît ? și cînd ?, prezentate grafic în fig. 3, folosind alte ramuri sportive drept exemplu, vrea să evidențieze ce se întîmplă, în primul rînd, pe axa timpului, deci, a nivelului de măiestrie sportivă, vizavi de tipul de pregătire fizică generală, de volumul acesteia în economia generală a antrenamentului și, evident, față de specializare.

În sfîrșit, ultima „complicație" o dă respectarea principiului individualizării. Se știe că fiecare efort specific constituie o constelație alcătuită din diferite tipuri de eforturi elementare. Cu cît această constelație este mai complexă, cu atît este mai greu

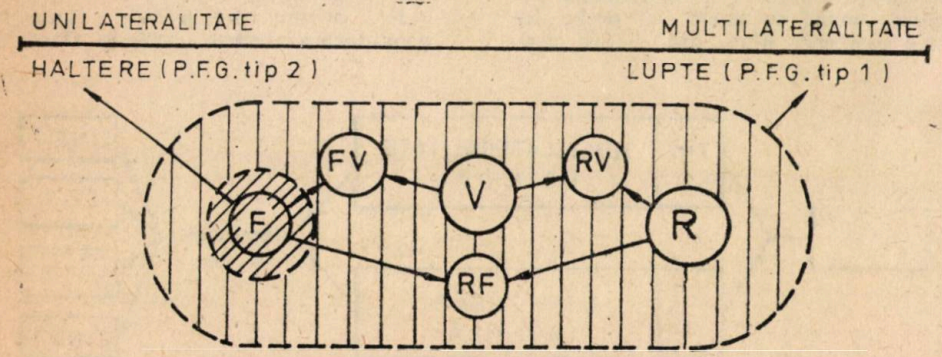


Fig.2 Diferențierea P.F.G. pe criteriul efortului specific; exemplu : haltere și lupte.

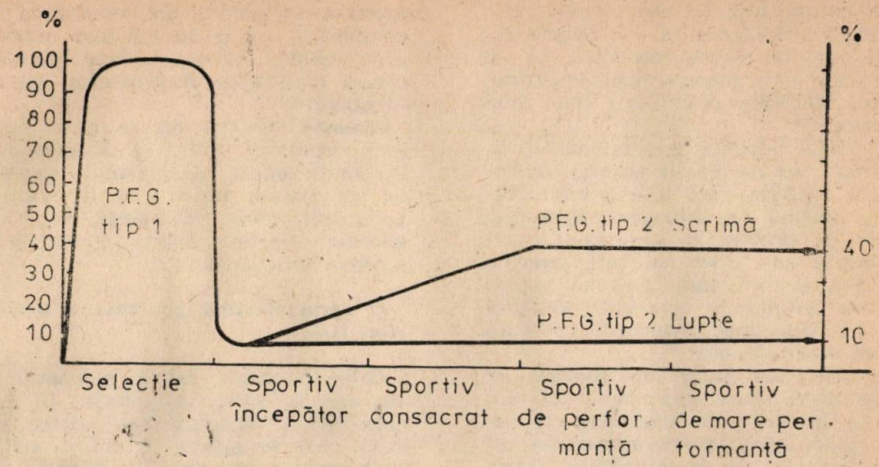


Fig. 3 Diferențierea P.F.G. dependentă de : cine ? ce ? cît ? cînd ?

de depistat punctul solicitării maxime, care limitează creșterea performanței motrice specifice. Dar această constelație este o creație abstractă, să-i spunem o mărime medie a unui eșantion, semnificativ din punct de vedere statistic, de sportivi de valoare înaltă din respectiva specializare, probă.

În practică însă, se lucrează cu individualități și, ca atare, metodica concepută pe modelul efortului specific creat artificial, după cum am arătat mai înainte, trebuie să primească corecțiile impuse de „diagnosticul" privitor la punctul solicitării maxime la fiecare sportiv în parte, mereu altul în dinamică, ceea ce înseamnă că „rezolvarea" unuia echivalează cu „mutarea" lui în altă parte, deci, conține corecții aplicate metodicii respective.

În încheierea celor exprimate în materialul de față, care a plecat de la ideea de a se da un înțeles nou unui termen consacrat, dar căzut în desuetitudine la nivelul sportului de înaltă performanță (P.F.G.), cred că a sosit momentul să-l abandonăm. Toate conceptele au vremea și destinul lor ; cînd se izbesc de limite, concepte noi vin să le ia locul. Exprim opțiunea pentru termenii :

— **Pregătire fizică multilaterală**, asociat efectului de dezvoltare fizică multilaterală, prezent în perioadele dinaintea alegerii specializării sportive, și

— **Pregătirea fizică a halterofilului, alergătorului, fotbalistului etc.**, asociat efectelor de dezvoltare a motricității specifice ramurii sau probei respective.

ÎN TIMPUL RECE ESTE RECOMANDABIL SĂ SE LUCREZE CÎT MAI MULT POSIBIL AFARĂ

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU

O primă problemă

Se poate construi o casă fără fundație ? Se pot emite păreri concrete, realiste fără a cunoaște domeniul respectiv ? Poți obține rezultate profesionale — în orice domeniu — fără să ai pregătire în direcția respectivă ?

Desigur că se poate ! Dar cu totul și cu totul la dispoziția capriciului, întîmplării...

Îți poți permite, însă, să obții rezultate întîmplătoare atunci cînd lucrezi din greu, cu eforturi fizice care

devin comparabile și chiar uneori depășesc, ca încărcătură — exprimată în număr de calorii consumate — și intensitate — apreciată prin consumul nervos, muncile productive cele mai solicitante ?

Își poate permite aceasta cumva acela care nu a depășit granița anonimatului deplin, care este animat numai și numai de entuziasm, fără nici un pic de orgoliu, în stare să-și piardă timpul său liber cu toată energia sa fizică și nervoasă, fără să aspire la vreo satisfacție concretă, considerînd că cea mai frumoasă răsplată este că se simte bine ?

Cu atît mai puțin un sportiv de performanță, care și-a sacrificat ani de zile în favoarea unei pasiuni, al cărei scop final este manifestarea cît mai completă a posibilităților fizice și volitive cu care este înzestrat omul, și face antrenamente zilnice, de cîteva ori pe zi, fiecare de ore întregi, își va permite ca rezultatul final al activității sale sportive să fie doar un capriciu, un joc al întîmplării și nu un efect firesc al muncii depuse.

Un alt aspect

Lucrînd doar în spațiul îngust al mișcărilor specifice ale unei ramuri sportive, poți face cele mai mari progrese de adaptare a organismului la caracteristicile de spațiu și de timp, ale mișcărilor date și în scurt timp să realizezi o manifestare aproape totală a posibilităților individuale native. După care, în mod natural, ca o reflectare a proceselor de apărare ale organismului de a se adapta la solicitări deranjante externe, apare plafonarea care nu este decît un răspuns al organismului, la un nivel mediu de solicitare, mai puțin costisitor pentru el, iar rezultatul sportiv nu se mai îmbunătățește, parcă în ciuda eforturilor pe care le depunem în continuare.

Pentru acest considerent, ca și pentru altele care vizează creșterea în perspectivă a performanțelor sportive, se recomandă să se efectueze nu numai eforturi specifice, ci — în limite raționale optime — și eforturi complementare, o pregătire polivalentă atletică, o pregătire fizică generală.

Omul, sportivul fiind un sistem deschis față de influențele externe, superior organizat prin interdependențele multiple și foarte complexe dintre diferitele subsisteme din care este compus, la rîndul său, evoluează mai complet și pe o durată mai mare de timp chiar într-un singur domeniu, atunci cînd este multilateral solicitat — pregătit.

Aceasta, pentru că, la orice solicitare, oricît de îngust și direcționat ar fi condiționată, organismul sportivului, ca sistem unitar, va fi mobilizat pe o arie mult mai largă, prin subsisteme aparent foarte depărtate de direcția solicitării.

O caracteristică generală a oricărui efort fizic

Orice mișcare fizică efectuată de om are, în mod obligatoriu, 10 componente : 1. organul sau partea corpului care se mișcă ; 2. starea inițială de început a mișcării ; 3. direcția mișcării ; 4. amplitudinea mișcării ; 5. mobilitatea ; 6. forța necesară învingerii stării inițiale de repaus și de susținere ulterioară a mișcării ; 7. viteza de mișcare ; 8. tempoul mișcării ; 9. durata mișcării ; 10. participarea volitivă la efectuarea mișcării.

Lucrînd doar specific, se epuizează rapid posibilitățile organismului în direcția eforturilor repetate solicitate și nu creăm baze și rezerve pentru obținerea în viitor a unor performanțe superioare.

Fiecare ramură de sport este un amestec din toate cele 10 componente ale oricărui exercițiu fizic. Pentru realizarea de rezultate superioare în proba-ramura de sport dată, în preajma sau la un timp relativ scurt înaintea concursului de bază, se recomandă să se lucreze cît mai apropiat de specificul efortului competițional, ca volum și intensitate. Obținerea de rezultate superioare doar în limitele efortului specific este relativ facil de realizat, obținîndu-se o explozie pe verticală, într-un spațiu apreciat ca fiind restrîns pe orizontală. Acest lucru devine cu atît mai posibil cu cît anterior s-a lucrat acționîndu-se mult timp pe o suprafață larg desfășurată orizontal, dar cu implicații verticale relativ mai reduse decît efortul competițional.

Un ultim argument

Majoritatea ramurilor de sport au — în emisfera noastră — un caracter preponderent sezonier. Cele mai multe au planificate concursurile mari, de

răspundere, în timpul verii. Îndeosebi, în timpul rece, pe lîngă faptul că nu există condiții naturale pentru a efectua exerciții specifice, în intensități apropiate celor specifice, competițional este util să se lucreze mult, cu cît mai mult posibil afară, în aer liber, efectuîndu-se exerciții de o durată mai mare decît cea competițională, cu intensități mai reduse decît cele de concurs.

Lucrul în aer liber este util și sub aspectul influenței binefăcătoare asupra marilor funcții ale organismului — respiratorie, circulatorie și chiar nervoasă.

Antrenamentele desfășurate afară permit totodată și călirea organismului și refacerea lui după eforturile intense din timpul sezonului încărcat de concursuri.

În condițiile în care intenționăm să realizăm performanțe superioare în sezonul de vară, trebuie să rezolvăm o serie de probleme metodice de pregătire, în timpul sezonului de iarnă prin lucru afară.

Unele din sarcinile lucrului în condițiile antrenamentelor desfășurate în aer liber pentru „pregătirea fizică generală" și scopul acestora pentru :

1 Refacerea organismului, „reîncărcarea bateriilor" ;

2. Complementarea pregătirii, prin efectuarea de eforturi mai depărtate sau mai apropiate de specific, pentru crearea unei game mai largi de posibilități de mișcare în planul coordonării ;

3. Lucrul strict direcționat pentru dezvoltarea calităților fizice de bază — forța, viteza, rezistența, îndemînarea, coordonarea, mobilitatea, concomitent cu mărirea capacității proceselor volitive : în timpul concursurilor, se poate lucra cel mult pentru menținerea nivelului acestora ;

4. Lucrul pentru calitățile fizice de bază — prezentate mai sus —, dar direcționate și spre necesitățile specifice ale ramurii de sport date, pentru remedierea unor lipsuri în pregătire, constatate în sezonul competițional ;

5. Efectuarea de eforturi competiționale, cu structuri simplificate sau simulate, în volum mare, dar cu intensități scăzute față de cerințele de concurs, pentru a acumula cantități optime de lucru în vederea unor salturi calitative ale pregătirii specifice ;

6. Modelări ale eforturilor competiționale, dar folosind structuri mai simplificate, unități funcționale cu un grad de certitudine ridicat față de cerințele de concurs, pentru a crea condiții ulterioare de lucru superior calitativ și pe durate de timp mai mari decît cele din concurs ;

7. Folosirea unor antrenamente stress pentru a mări capacitatea de efort a organismului concomitent cu testarea calităților moral-volitive și, mai ales, a gradului de mobilizare și de dăruire la durate mari de intensități ridicate de efort mai mult sau mai puțin apropiat de specific ;

8. Călirea organismului ;

9. Crearea unei ambianțe diferite celei din timpul sezonului competițional, cu posibilități de angajare în efort colorat emoțional, fără solicitări nervoase importante sau în alte planuri decît cele din concurs ;

10. Odihnă activă cu mijloace variate și cu menținerea sau chiar creșterea capacității de efort.

Acei antrenori și sportivi care evită sub diferite motive, invocînd chiar și pe acela al timpului necesar desfășurării numărului optim de repetări de efort specific, și nu lucrează afară suficient și cu entuziasm, în perspectiva unei activități desfășurate timp de mai mulți ani, pierd multe din avantajele și plăcerile lucrului în aer liber.

ROLUL PREPARATORULUI FIZIC LA ECHIPELE DE FOTBAL

Prof. GRIGORE SICHITIU

Este unanim recunoscut de toți tehnicienii și specialiștii că pregătirea fizică este unul din factorii de bază și în antrenamentul fotbaliștilor, suportul indispensabil realizărilor tehnico-tactice în cadrul jocului. Dar, în același timp, dezvoltarea și perfecționarea lui este realizată de tehnicieni în mod diferit, depinzînd de foarte mulți factori : conținutul și specificul

efortului din joc ; structura campionatului ; particularitățile jucătorilor ; stressul competițional.

Fotbalul de înaltă performanță și-a stabilit în cadrul tuturor conducerilor tehnice un specialist — **preparatorul fizic** — care se ocupă numai de perfecționarea factorului fizic, fără a avea și alte atribuții în conducerea tehnică. Este, de fapt, specialistul cel mai stabil la toate echipele, el deținînd evoluția volumului de lucru, indicele de bază în pregătirea echipei, nefiind supus frecventelor schimbări care apar la antrenorii principali.

Preparatorul fizic este recrutat dintre antrenori, profesori de educație fizică, instructori și format prin cursuri, stagii speciale de pregătire, schimburi de experiență, reușind să asigure tuturor jucătorilor o pregătire specifică, cerută de realizarea dificilelor sarcini tactice în condiții de stress și solicitare.

Din păcate, fotbalul nostru are prea puține cadre specializate cu înaltă pregătire pentru a realiza în mod științific perfecționarea factorului fizic în antrenamentul fotbaliștilor.

Antrenorii secunzi de la echipele divizionare care îndeplinesc și această sarcină de preparatori fizici în majoritatea lor se pregătesc să devină antrenori principali și numai unii se dedică unei asemenea munci de mare importanță în realizarea performanțelor, ce-i drept mai puțin spectaculoasă.

Este într-adevăr greu ca un fost jucător calificat ca antrenor să renunțe la mirajul conducerii unei echipe, al prim planului fotbalistic, al atrăgătoarelor variante și speculații tactice, dar legile performanțelor în fotbal arată că în cadrul unor conduceri tehnice, pe lîngă antrenorul principal, trebuie să existe și omul specializat în pregătirea fizică.

Experiențele arată că, pentru obținerea pregătirii fizice deosebite la o echipă de fotbal de performanță, preparatorul fizic trebuie să posede, pe lîngă metode și mijloace variate, specifice factorului fizic, și cunoștințe vaste privind efectele efortului asupra organismului, posibilitățile și limitele de perfecționare ale funcțiilor umane sub influența actului motric, factorii stimulatori ai capacității de efort a fiecărui jucător.

Folosirea exercițiilor numai pe baza experienței de fost sportiv sau preluarea altora nefundamentate, în condițiile performanțelor de azi pot produce stagnări, involuții sau chiar îmbolnăviri jucătorilor, fapt care evidențiază improvizație și nu specializare profundă.

Respectarea legilor fiziologiei efortului privind dezvoltarea continuă și sigură a capacității de efort cerută de solicitările crescînde ale jocului actul impune în pregătire :

1. eforturi crescute pe toată durata anului ;
2. solicitări de efort la limita aerobă-anaerobă specifică eforturilor din fotbal ;
3. folosirea eforturilor maximale ;
4. îmbinarea judicioasă a efortului cu refacerea și odihna într-un ciclu.

Avînd în vedere că fiecare organism este unicat și reacțiile jucătorilor, chiar la aceleași mijloace, sînt diferite în cadrul echipei, se impune o urmărire permanentă a stării de antrenament, a prospetimii și gradului de oboseală, pentru a se putea stabili pentru fiecare zi programe dozate de pregătire, individualizînd efortul în funcție de etapă, obiective, particularități.

Urmărirea respectării numai a principiilor clasice ale efortului, fără o adaptare suplă a acestuia de la o etapă la alta, poate duce la intrări sau ieșiri din formă necontrolate, la adevărate căderi ale echipelor, care foarte greu se pot remedia.

Factorul pregătire fizică în fotbal apare ca fiind cel mai cunoscut, stăpînit și liniștit, fiind înțeles de unii antrenori că se realizează numai în perioadele pregătitoare, deci, în afara stressului competiției, pe de o parte, că n-au apărut noutăți metodice, de instruire pe plan european și mondial, pe de altă parte.

Aceste idei nu mai corespund actualelor cerințe ale fotbalului.

În primul rînd, pentru că pregătirea fizică trebuie perfecționată și menținută tot timpul anului, la un nivel superior, în caz contrar, în cîteva zile, se pot pierde acumulări de pregătire de luni de zile, obținute cu mari eforturi.

În fotbal au apărut o multitudine de factori perturbatori, unii obiectivi, alții subiectivi, care fac să scadă capacitatea de efort a fotbaliștilor, cum sînt : stressul competițional, jocurile oficiale la 3 zile, pe terenuri grele, insuficienta refacere după jocuri, alimentația necorespunzătoare, controlul slab al stării de antrenament și sănă-

tate, infecțiile de focare, accidentările, suspendările și, uneori, viața nesportivă.

Față de toți acești factori care acționează în detrimentul obținerii unui grad înalt de pregătire, fundamentarea științifică a periodizării efortului și specializarea cadrelor apar ca necesități absolute.

În al doilea rînd, unele noutăți care au apărut în pregătirea fizică a fotbaliștilor decurg din înseși conținutul și nivelul jocului actual. Specialiștii sînt unanimi în privința faptului că între C. M. Spania 1982 și C. E. Franța 1984, în planul jocului, au apărut mari mutații tactice, acesta devenind mai rapid, mai agresiv, solicitînd foarte complex pe fiecare jucător, indiferent de post.

Atunci, nu vedem de ce noutățile jocului n-ar solicita, pe lîngă principiile de bază ale pregătirii fizice, concepte și metode noi care să poată satisface pe deplin cerințele jocului ?

Dacă pînă nu demult se vehicula ideea potrivit căreia „cu minimum de efort se poate obține maximum de randament", acum randamentul maxim se poate obține numai cu efort maxim. Pînă și cei mai talentați jucători, marile personalități ale fotbalului depun eforturi deosebite în timpul jocurilor, pentru a înscrie și a putea să se mențină în vîrful ierarhiilor fotbalistice internaționale.

Pornind de la evoluția acestor factori și obiectivînd jocul competițional, observăm că un jucător are, în medie, 20—40 de acțiuni de atac cu mingea și 120—130 de acțiuni (atac-apărare) fără minge, care se desfășoară în diferite ritmuri și raporturi de adversitate, fără a se putea stabili o natură a efortului sau a pauzelor.

De asemenea, datorită tehnicității crescute și perfecționării relațiilor tactice în jocul echipelor, a crescut foarte mult durata efectivă a unei acțiuni de joc.

Astfel, un joc de nivel bun este determinat de acțiuni de joc între 15—30 de secunde susținute de 3—4 jucători cu 4—6 pase, ceea ce solicită din partea jucătorilor eforturi repetate complexe din punct de vedere tehnico-motric, desfășurate în criză de timp și spațiu.

Valorile maxime ale unei acțiuni de joc prelungită pot atinge 60—90 de secunde, solicitînd atît capacitatea de efort de rezistență, cît și concentrarea îndelungată a atenției pentru a rezista variațiilor de ritm lent-rapid-lent, care determină și apariția greșelilor tactice de marcaj și dublaj.

Cunoscînd toți acești parametri ai jocului care privesc, în principal, factorii fizico-tehnici, putem spune că pregătirea fizică trebuie să urmărească atingerea și depășirea acestor valori care se cer a fi realizate în timpul jocului.

Modelarea corespunzătoare a antrenamentului fizic la parametrii timpi și distanțe de alergare, cu ritmuri și pauze imprevizibile, se poate obține numai după stagii îndelungi programate în care individualizarea încărcăturii fizice are rolul principal.

Solicitările jucătorilor la efort numai pe baza distanțelor de alergare, fără parametrii de intensitate, repetabilitate, complexitate și fără specificul fazelor jocului nu pot produce creșterea eficientă a capacității de efort și, implicit, a pregătirii fizice, ci din contra duc la instalarea „plafonării fizice", a comportamentului fără prospețime și luciditate tactică, la jocuri fără ritm și angajament.

NECESITATEA ADAPTĂRII ORGANISMULUI LA EFORTUL SPECIFIC

Prof. VICTOR MOCIANI

Docentul Modjelev afirmă că performanța în canotaj este determinată 74% de pregătirea fizică și 26% de pregătirea tehnică. Noi am stabilit locul pregătirii fizice, ca factor determinant al performanței. Este vorba de criza de timp și este vorba de necesitatea de virtuozitate. În criza de timp, am avut în vedere eliminarea balastului. În ceea ce privește necesitatea de virtuozitate, este vorba de tehnică în condițiile deteriorării funcțiilor organismului. Eu aș compara cu un talent al conservatorului căruia i se

prevedea, de pildă, un mare viitor la pian. Noi la canotaj facem numai ceea ce înseamnă adaptarea organismului, a funcțiilor sale pentru efortul specific al probei respective, pregătirea fizică și-a îngustat mijloacele și din aceste mijloace nespecifice întrebuințăm exercițiile cu haltere și alergarea ca mijloace importante. Acestea le avem în vedere tot anul, de la 1 ianuarie și terminînd cu sfîrșitul lui decembrie, inclusiv în perioada marilor concursuri. Noi am făcut pregătiri înaintea începerii Jocurilor Olimpice, modelul după care lucrăm este un model care nu urmărește creșterea continuă a volumului și intensității, ci tăbăcirea organismului. Acest model este respectat întregul an, iar pregătirea se asigură de la o etapă la alta, respectînd raporturile de intensități pe uscat și pe apă. Poate ar fi mai indicat ca și mijloacele alese pentru pregătirea fizică să fie mijloace asemănătoare cu vîslitul ; dacă am avea aparatura pentru dezvoltarea capacității brațelor ar fi foarte bine. Acolo, unde ni se cere alergarea, o facem, acolo, unde ni se cere să alergăm în procentul în care este structurat modelul pe zona respectivă. Și aici este foarte bine determinat tot ce facem pentru asigurarea pregătirii fizice a canotorilor noștri.

ÎN HALTERE TREBUIE SĂ ȚINEM SEAMA DE SPECIFICUL RAMURII SPORTIVE

Prof. LAZĂR BAROGA

Eu mă voi folosi de o schemă și mă declar de acord cu cei doi specialiști de la canotaj. Noi avem ramură sportivă pe specific de forță, de viteză, de îndemînare. Există o mare diferențiere în ceea ce privește pregătirea fizică și sîntem obligați să ținem seama de ele. Noi facem puțină pregătire fizică așa cum este necesară în P.F.G. însă cum este înțeleasă în canotaj unde se face multă pregătire fizică. În toate ramurile sportive se simte preocuparea în acest domeniu. S-a spus că halterofilii au o pregătire fizică slabă. Eu am alergat foarte mult, dar performanțe nu am făcut pentru că alergarea este diferită de solicitările mele. Dar ca să mărim capacitatea aerobică acest lucru se poate face. Degeaba mergi la munte dacă nu faci pe toată durata acestă pregătire. Dacă două săptămîni întrerup, îmi scad și indicii capacității de efort. Eu am ajuns la concluzia că aceste pauze din luna decembrie (concedii, refacere, tratament) ne țin pe loc și ne trebuie 4—8 luni să ajungem la nivelul vechi. Noi am hotărît să micșorăm aceste pauze pentru a putea reface organismul. Din această împărțire reiese că cei din sporturile cu caracter de rezistență practică alergarea și ea este binevenită însă la gimnastică și celelalte sporturi mușchii solicitați la alergare nu mai sînt solicitați la fel. Nu trebuie să se ajungă la concluzia că specialiștii din haltere merg pe specializare, capacitatea aerobă a crescut și o vom îmbunătăți însă numai cu mijloacele noastre, alergarea pe 30 m, sprinturi și sărituri. Acestea sînt necesare pentru ridicarea halterelor. Noi mergem pe creșterea capacității aerobe cu aceste mijloace și nu putem spune că neglijăm pregătirea fizică, facem antrenamente 7—8 ore tocmai pentru mărirea capacității aerobe.

NECESITATEA MODELULUI DE PREGĂTIRE, DE SPECIALIZARE

Prof. VIORICA UDRESCU

La clubul Dinamo, pregătirea se face la 21 de ramuri sportive și fiecare ridică probleme de dotare, aparatură etc. Ce trebuie făcut pentru ridicarea procesului de pregătire la club ? În primul rînd, modelul de

pregătire fizică, dacă este mai greu de făcut un model de specializare, poate un model de pregătire. Pentru jocuri, majoritatea jucătorilor suferă, nereușind să rezolve problemele volumului de muncă. Nu au săli și le recomandăm sala de forță. Ei merg acolo, însă în situația jocurilor ei simt nevoia modelului pe ramură de sport. Terminologia și codificarea situației în ceea ce privește antrenamentul ; antrenorii trebuie să aibă o evidență permanentă a tot ceea ce lucrează. Pentru pregătirea fizică nu prea au evidență, jocurile sportive în prezent au o situație neclară și noi la cluburi nu reușim să o rezolvăm. Propun revistei să ia în discuție problema pentru jocurile sportive. Ideea revistei de a ne aduna toți factorii este bună, revista ar trebui să fie, în primul rînd, sprijinită de federație. Noi, la cluburi, simțim acest gol în orientarea metodică, în ramurile sportive, întrucît nu se fac precizări deosebite. Un antrenor, dacă-l întrebi la probele de control, nu știe să spună cînd le-a trecut și cît a trecut. Sînt goluri mari în special la jocurile sportive.

SĂ AVEM ÎN VEDERE STRUCTURA CICLULUI ANUAL DE DEZVOLTARE A CAPACITĂȚII AEROBE ȘI ANAEROBE

Prof. CLAUDIA SIMIONESCU

Faptul că mijloacele pregătirii fizice trebuie să urmărească atît structura mijlocului competițional, cît și solicitarea lui, dacă am avea posibilitatea, dacă le-am putea face într-un interval scurt de timp, ar fi bine. Noi avem confirmarea în fapt că la ramurile unde am făcut salturi, mai ales în atletism, în viteză, forță, forma de execuție, la concurs în interval scurt se pot produce salturi mari. Trebuie să ținem seama de structura ciclului anual pentru dezvoltarea capacității aerobe și anaerobe și trebuie să folosim un timp mai lung sau mai scurt. Acolo unde nu avem această posibilitate, este necesar un interval de timp mai lung. Este importantă nu numai alegerea mijloacelor de pregătire, cît și modul de structurare în ciclul anual. Canotajul a reușit să realizeze lucruri bune. Folosirea mijloacelor cu structură apropiată de probele competiționale poate fi valorificată de antrenori și va fi un cîștig mare.

REFACEREA ȘI REZISTENȚA ORGANISMULUI

Dr. VIRGIL IGNAT

Factorul fizic reprezintă suportul cel mai important în pregătirea sportivilor. Dacă specialiștii cunosc mai mult sau mai puțin această problemă, datele de bază, n-ar trebui neglijată nici latura refacerii. Aceasta constituie un element important în creșterea rezistenței organismului. Dacă hocheiștii au obținut odată rezultate bune cu jucători moderni, aceasta s-a datorat faptului că pe atunci s-au facut antrenamente cu intensitate mare, dar cu refacere planificată prinsă în programul de pregătire. Se mergea la patinoar la ore precise, după care avea loc imediat refacerea sportivilor. Fenomenul refacerii nu-i spune nimic sportivului. Eu am vrut să atrag atenția tehnicienilor noștri care ar trebui să știe că în timpul efortului mergem la niște stereotipuri. Noi însă trebuie să refacem ceea ce pierdem. Apoi, refacerea anuală care vine după pierderi de 40%, în loc aceste pierderi să fie limitate la cel mult 10—15%. Nu putem să ne lăudăm cu complexe de refacere. Aceste baze de refacere ar trebui complet utilate ca să permită o refacere folositoare, apoi să punem un accent mai mic pe produse farmacologice și mai mult pe alimentație. pe masaje, pe tratament balnear, renunțîndu-se la celelalte produse farmaceutice.

ALERGAREA ESTE FORȚA ZILNICĂ A JUCĂTORULUI DE TENIS

Prof. ALEXANDRU LĂZĂRESCU

Volumul este comun, diferă numai mijloacele de la individ la individ. Cel care iese din concurs realizează volumul de efort, dacă nu este în concurs, el intră într-un program paralel cu participarea la concurs. Și cel care este în top face un antrenament în aceeași zi în care are loc meciul. Este vorba de oameni confirmați de rezultate. În mare măsură, se rezolvă și prin mijloace specifice și nespecifice. Alergarea este o forță zilnică a tenismenului. El își face alergarea pe străzi sau în parcuri chiar dacă plouă. El practică acest lucru zilnic, existînd deci o continuitate, este un efort de durată, compensat în funcție de perioadele libere. Apoi, este perioada curbei formei sportive. Ea e totuși planificată însă în numeroase concursuri, își aduce însă un plus și acela este campionatul mondial și se asigură vîrful de formă sportivă. În general, în sporturi cu mare tehnicitate pregătirea fizică conduce neapărat în sporirea eficienței din punct de vedere tehnico-tactic.

EXERCIȚII DE PREGĂTIRE FIZICĂ LA ÎNDEMÎNA TUTUROR TEHNICIENILOR

Prof. NICOLAE VIERU

Eu mă gîndesc la sporturile cu o tehnică complexă, printre care și gimnastica unde pregătirea fizică se face în etape, în salturi, nu există continuitate și de aceea este necesară o mare continuitate în pregătirea fizică. La gimnastică, îndeosebi, organismul trebuie mereu pregătit pentru șocurile suferite de sportivi. Acum o idee de ordin practic, îmi aduc aminte că în 1963 am avut o broșură la Centrul „23 August" cu date pentru exerciții de pregătire fizică. Ar fi bine să actualizăm o asemenea broșură care ar fi de folos antrenorilor și ar constitui un stimulent pentru pregătirea fizică. Țin să mulțumesc, în încheiere, pentru invitația la aceste discuții și vreau să subliniez efortul revistei noastre care ne îndeamnă să scriem, dar trebuie să o facem în mai mare măsură.

MEDICINA SPORTIVĂ, SISTEM INTEGRAT ÎN MEDICINA OMULUI SĂNĂTOS. CONSIDERAŢII SOCIO-MEDICALE*

Şef lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S. Bucureşti

Sănătatea individului şi a colectivităţii — ca fenomen bio-psiho-social — a fost cercetată de-a lungul timpului, în numeroase studii medico-biologice, psihologice, sociale, economice etc., abordată din unghiuri de vedere specifice ştiinţelor respective, în scopul cunoaşterii căilor şi mijloacelor de realizare a acesteia, de păstrare şi optimizare a stării de sănătate. Totodată, au fost cercetate natura, valoarea şi particularităţile factorilor cu implicaţii în starea de sănătate, de la cei aparţinînd mediului intern, pînă la cei ai mediului extern, de la factorii predispozanţi şi favorizanţi, la cei determinanţi, modul de acţionare conjugată al acestora în condiţiile particulare ale terenului psihosomatic individual, ale mutaţiilor permanente înregistrate în relaţiile interpersonale de grup, precum şi al celor operate de factorii educativi-culturali din familie, grup, societate.

Preocupare conştientă a omului de la apariţia sa ca specie, a colectivităţii umane de la cristalizarea primei sale structuri organizatorico-sociale — sănătatea a cunoscut de-a lungul istoriei gîndirii omeneşti, modalităţi de elaborare conceptuală şi strategii de rezolvare practico-aplicativă diverse, dependente de sistemul social, de ideologia şi idealul social al clasei dominante.

În aceste condiţii sănătatea rămîne o problemă majoră a individului, a microgrupului social, devenind o preocupare importantă a întregii colectivităţi doar atunci cînd precaritatea stării de sănătate afectează forţa de muncă a membrilor, cu implicaţii de ordin economic, respectiv cu repercusiuni în calitatea vieţii acestora.

Sănătatea a devenit o problemă de interes colectiv, pe măsura extinderii ariei de cunoaştere general-umană şi specifică (ştiinţifică, tehnică etc.) din epoca respectivă, corespunzător gradului de evoluţie a ştiinţelor biologice, tehnice, economice, psihologice, sociale şi celelalte, odată cu ridicarea nivelului de organizare socială, a creşterii interesului individului şi colectivităţii pentru sine. Aceasta s-a realizat totodată şi ca urmare a procesului de conştientizare bio-psiho-socială, individuală şi colectivă, de înţelegere a semnificaţiei şi valorii sanogenetice sau morbigenetice a factorilor de mediu intern şi extern (natural şi social), a relaţiilor interpersonale în cadrul grupului de apartenenţă, de conviewţuire şi de muncă, a celor socio-profesionale din ansamblul relaţiilor interumane ale colectivităţii respective.

Avuţie individuală şi colectivă, sănătatea reprezintă astăzi un parametru al gradului de civilizaţie şi progres, un indicator sensibil al calităţii vieţii şi totodată o condiţie sine qua non a acestora. În relaţie directă cu productivitatea muncii, starea de sănătate a unui individ, unei colectivităţi, unui popor, depăşeşte problematica individului şi colectivităţii respective, înscriindu-se în afară de preocupări şi interese ale întregii societăţi, ale cadrului social general.

Grija pentru sănătatea omului, pentru asigurarea, promovarea şi optimizarea stării de sănătate a întregului

*) Lucrare prezentată la Conferinţa Naţională de Medicină Sportivă, Timişoara, 22—23 noiembrie 1985.

popor a constituit o preocupare permanentă a partidului și statului nostru, cuprinsă în documentele de partid și de stat, care au orientat, din etapă în etapă, evoluția acțiunilor de ocrotire a sănătății publice.

Toate aceste documente de bază pentru organizarea sistemului de asigurare a sănătății populației, reprezintă modele de gîndire creatoare a partidului nostru, de cunoaștere concretă, amplă și aprofundată a nevoilor domeniului sănătății, a factorilor care îl influențează, constituind totodată linia directoare a modalităților de rezolvare, a căilor, metodelor și mijloacelor necesare promovării unei stări de sănătate corespunzătoare cerințelor.

Astfel, „Directivele C.C. al P.C.R. cu privire la îmbunătățirea asistenței medicale a populației din R.S.R." din februarie 1969, „Cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu cu ocazia constituirii Consiliului Sanitar Superior" din octombrie 1975, prevederile cuprinse în „Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism" în capitolul : „Politica partidului în domeniul ridicării nivelului de trai al întregului popor", „Legea nr. 3 din 1978 privind asigurarea sănătății populației", elaborată din grija și sub îndrumarea tovarășului Secretar General Nicolae Ceaușescu, sînt principalele jaloane ale drumului parcurs în activitatea de asigurare a sănătății poporului, parte integrantă a politicii partidului nostru, în centrul căreia „se va afla permanent omul — factorul esențial al întregii dezvoltări economico-sociale — asigurarea plenară a cerințelor sale de viață în continuă creștere și diversificare, afirmarea neîngrădită a personalității umane".

Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român a marcat o etapă nouă în opera de formare a societății socialiste multilateral dezvoltate și a formulat cu claritate rolul științei în promovarea progresului societății.

În „Raportul la Congresul al XII-lea al P.C.R." prezentat de Secretarul General al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în „Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000", precum și în celelalte documente ale Congresului, sînt înscrise direcțiile și modalitățile de acționare în cercetarea științifică din toate domeniile vieții materiale și spirituale, pentru creșterea eficienței procesului de producție, pentru ridicarea nivelului de trai, a gradului de civilizație și progres, în țara noastră.

Pusă sub semnul angajării responsabile pentru o nouă calitate a vieții, cercetarea științifică medicală este menționată expres în Programul-directivă, conturîndu-i-se clar obiectivul fundamental care „trebuie să-l constituie menținerea și întărirea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor patriei, prelungirea duratei vieții active, dezvoltarea viguroasă a omului, a întregului nostru popor".

Valoarea cercetării fundamentale și aplicative, în principalele sectoare ale științei este menționată și în Raportul prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu la cel de-al XIII-lea Congres al Partidului Comunist Român, la 19 noiembrie 1984, subliniindu-se totodată spiritul și modul de abordare a marilor probleme de cercetare : „Programul de cercetare asigură îmbinarea organică a cercetării aplicative cu cercetarea fundamentală în matematică, fizică, chimie, biologie, medicină și alte domenii, sporind aportul științei la înfăptuirea cincinalului 1986—1990, cît și la asigurarea de soluții tehnice pentru înfăptuirea obiectivelor dezvoltării economico-sociale a țării în perioada de după 1990. În întreaga activitate științifică trebuie să se manifeste cu putere spiritul revoluționar în abordarea cu toată îndrăzneala a marilor probleme, să se acționeze permanent pentru descoperirea a noi și noi taine ale naturii și universului".

Preocuparea pentru viitorul națiunii noastre, pentru sănătatea și vigoarea poporului, creșterea demografică, ocrotirea mamei și copilului, dezvoltarea armonioasă, fizică și morală a tinerelor generații, este prezentă în documentele de partid și de stat, în legislația socialistă a țării, în cuvîntările Secretarului General al partidului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Orientarea modernă a medicinei contemporane spre profilaxie, a făcut, de asemenea, obiectul indicațiilor Secretarului General în diferite împrejurări, una dintre acestea oferind-o constituirea Consiliului Sanitar Superior, în octombrie 1975 cînd tovarășul Nicolae Ceaușescu a spus că : „trebuie

să se acorde atenţia principală prevenirii bolilor, apărării sănătăţii, nu intervenţiei după ce omul s-a îmbolnăvit cînd, uneori, nu mai e nimic de făcut. Desigur, pacienţii trebuie trataţi, dar medicina trebuie să acţioneze în primul rînd pentru a preveni îmbolnăvirea — şi trebuie să acordăm atenţia centrală acestei activităţi, inclusiv în domeniul învăţămîntului şi cercetării".

La distanţă în timp de aproape un deceniu, reîntîlnim aceeaşi linie de orientare profilactică a medicinei, în cuvîntarea tovarăşului Nicolae Ceauşescu la Plenara lărgită a Consiliului Sanitar Superior, din martie 1984, cînd a fost analizată situaţia generală a sănătăţii şi, în mod deosebit starea demografică, ocazie în care Secretarul General al partidului a arătat că : „medicinei preventive trebuie să i se acorde şi în continuare atenţia principală, pentru că rolul medicului este de a preveni îmbolnăvirea omului, nu numai de a-l trata. Tratamentul este o urmare a faptului că s-a acţionat în mod necorespunzător pentru prevenirea şi apărarea sănătăţii oamenilor, a populaţiei".

Incluzîndu-se în sensul şi direcţiile acestei concepţii fundamentale, medicina este în prezent definită ca „ştiinţa omului sănătos şi bolnav, iar ideologia profesiunii de medic atribuie acesteia un rol caracteristic de neînlocuit şi pare inviolabil : a preveni şi apăra sănătatea colectivităţii umane, a vedea oamenii înainte de a fi bolnavi „Grigore Popescu şi Sorin Rădulescu afirmă că „îngrijirea sănătăţii capătă în prezent caracterul unei atitudini politice plină de dinamism, opţiune, previziune, flexibilitate, iar bunăstarea fizică, psihică şi socială a populaţiei reprezintă unul din principalii factori ai ordinei sociale şi economice".

Plecînd de la definiţia sănătăţii elaborată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (O.M.S.) Sergiu Mănescu în introducerea la Tratatul de igienă, arată că „medicina a suferit modificări importante în caracteristicile sale definitorii. Astăzi medicina este departe de a mai fi arta de a vindeca bolnavii : în înţelesul său modern, medicina este ştiinţa de a păstra şi reda sănătatea, şi are un caracter complex, atît curativ, cît şi preventiv. Dealtfel, din ce în ce mai mult, în ultimul timp, se vorbeşte de o medicină a omului sănătos, adică acea parte a medicinii care are la bază nu boala ci sănătatea, boala nereprezentînd decît un moment, de cele mai multe ori tranzitoriu, în cadrul sănătăţii".

Răspunzînd sarcinilor prevăzute în documentele de partid şi de stat, cercetarea ştiinţifică şi prestaţia medico-sanitară, din ţara noastră, sînt orientate spre activitatea profilactică, spre asigurarea mijloacelor de apărare şi refacere a sănătăţii oamenilor muncii, ocrotirea mamei, copilului şi tineretului. În această problematică se include şi participarea medicinei educaţiei fizice şi sportului la apărarea sănătăţii publice, disciplină care, prin întreaga sa activitate teoretică şi practică, încearcă să ridice permanent rolul şi ponderea exerciţiului fizic în sanogeneză, înscriind educaţia fizică şi sportul între factorii capabili şi necesari optimizării stării de sănătate a poporului nostru (V. L. Dimitriu şi colab. ; I. Drăgan ; A. Iliescu şi colab.).

Contribuţia educaţiei fizice şi sportului la prevenirea îmbolnăvirilor, păstrarea şi îmbunătăţirea stării de sănătate, creşterea normală şi dezvoltarea armonioasă a tinerelor generaţii, educarea lor fizică şi morală, este menţionată în documente de partid şi de stat care privesc atît domeniul educaţiei fizice şi sportului, cît şi pe cele ale învăţămîntului şi sănătăţii publice.

Medicina educaţiei fizice şi sportului, prin componentele sale ce privesc educaţia fizică, sportul şi sportul de înaltă performanţă, prin activităţile profilactice, terapeutice şi recuperatorii pe care le include, se încadrează în medicină ca o specialitate de sine stătătoare, cu conţinut, obiective, metode şi mijloace definite clar şi precis. Totodată, prin dominanta activităţilor sale, preponderent profilactice, prin materialul uman pe care îl serveşte şi îl cercetează, în care ponderea o deţine omul sănătos (copilul la vîrsta de creştere, tînărul, adultul, sportivii tuturor vîrstelor şi de la toate nivelurile, de la sport de masă la cel de mare performanţă) se încadrează organic şi logic în medicina omului sănătos.

Medicina sportivă, considerată de mulţi specialişti „clinica omului sănătos" apare astăzi „ca o reprezentantă de frunte a medicinei profilactice, medicina viitorului" (I. Drăgan), de aceea, obiectivele şi sarcinile sale vor spori, pe măsura creşterii nece-

sităților de mișcare și respectiv a „consumului" de exercițiu fizic, odată cu evoluția societății spre civilizație, progres și bunăstare.

Virtuțile formative, educative și sanogenetice ale exercițiului fizic, vor trebui valorificate eficient în profilaxie, terapeutică și recuperare, alături de medicație, factori naturali, dietetică, regim de viață etc., mai ales în combaterea și diminuarea efectelor „bolilor civilizației", bolilor cronice degenerative, cardio-vasculare, metabolice, de nutriție, psihice și altele.

Revoluția tehnico-științifică a modificat societatea, munca și traiul oamenilor, stilul lor de viață, bolile lor ; a apărut un nou tablou patologic, și-au transformat semnificația și ponderea o multitudine de factori de mediu (social, profesional, familial) capabili să orienteze într-un sens sau altul echilibrul bio-psiho-social al stării de sănătate.

Revoluția tehnico-științifică și cotele înalte de civilizație și progres ale societății noastre, degrevarea continuă a omului de componentele fizice ale muncii sale și preluarea lor de către mașină, computer, calculator etc., creșterea sedentarismului în activitatea profesională, în viața curentă, reclamă introducerea fermă, rațională și eficientă a exercițiilor fizice și sportului în programul zilnic, sub forme variate, atractive, consonante cu particularitățile de sex, vîrstă, pregătire anterioară, motivație și opțiune.

Medicina deceniului următor, orientată prioritar spre prevenție, va folosi pe lîngă aparatura și tehnica de vîrf, factorii naturali și de mediu, capabili să participe cu rezultate optime la realizarea complexă și integrativă a actului medical, conceput ca o unitate de lucru în cadrul unui proces continuu de conservare, promovare și perfecționare a stării de sănătate. Între acești factori un loc deosebit va reveni educației fizice și sportului, activități care cunosc în țara noastră o înflorire concordantă cu ridicarea nivelului de trai material și spiritual al întregului popor.

Agent de control social, medicina contemporană își extinde cuprinderea la mase din ce în ce mai largi, urmărind atingerea acelui înalt deziderat umanitar, cînd întreaga populație, de la nou născut la vîrstnic, să fie urmărită dinamic, ritmic, corespunzător etapelor ciclului vital, realizînd astfel o supraveghere medicală totală, complexă, a omului sănătos și bolnav, în mediul său de muncă, de viață, de conviețuire.

În acest context se integrează și medicina educației fizice și sportului, care prin sarcini, obligații și implicații își aduce contribuția la ocrotirea sănătății populației, alături și împreună cu celelalte specialități medicale, clinice sau paraclinice.

Disciplină medicală la interferența mai multor specialități, medicina educației fizice și sportului se constituie însă ca o specialitate distinctă, cu un cîmp de cunoaștere concret, variat și amplu, cu aparat conceptual, metode și tehnici proprii, cu obligații și implicații de ordin profesional, economic și social. Asemănător celorlalte ramuri ale medicinei, impune un înalt profesionalism, spirit de răspundere, responsabilitate medicală, civică, morală, economică și socială (A. Iliescu, și colab., R. Ozun și colab., Gr. Popescu și colab.).

Examenul medico-sportiv, act de înaltă specialitate, capabil să surprindă variațiile de mare finețe ale proceselor funcționale la limita dintre normal și patologic, are în același timp un caracter foarte larg al cuprinderii, de la începătorul în sport sau elevul care face educație fizică școlară, pînă la corifeii performanțelor olimpice, de la preșcolari, pînă la pensionari.

Medicina educației fizice și sportului, prin aparatul de metode și tehnici, prin anamneză, examen clinic și paraclinic, investigații, explorări funcționale, trebuie să realizeze identificarea și cunoașterea dinamică a tuturor factorilor de mediu intern și extern, fizic, psihic și social, capabili să optimizeze starea de sănătate a elevului sau a performerului, să realizeze mai repede și mai eficient obiectivele propuse : orientarea medico-sportivă, intrarea în forma sportivă, scoaterea din forma sportivă, refacere după efort, recuperarea sportivului accidentat, etc.

Activitate de interes național, educația fizică și sportul nu pot fi concepute în zilele noastre fără o supraveghere medico-sanitară, curentă și organizată, așa cum este realizată de specialitatea noastră, supraveghere activă, ierarhizată pe forme de activități (educație fizică și sport) și niveluri valorice conform categoriilor sportive, individualizată și adaptată

particularităților psiho-somatice, de vîrstă, sex, probă sportivă etc.

Orientată și dirijată de Consiliul Sanitar Superior, Ministerul Sănătății și Academia de Științe medicale, pe baza documentelor de partid și de stat, a legii privind asigurarea sănătății populației, medicina educației fizice și sportului capătă astăzi sarcini noi și de mare răspundere, obligîndu-se să contribuie la formarea unor generații viguroase, armonios dezvoltate, apte de muncă și sport, avînd o stare de sănătate fizică și intelectuală optimă, care să le permită îndeplinirea cu succes a îndatoririlor și rolurilor sociale.

O sarcină de prim ordin prevăzută în „Programul-directivă de cercetare științifică" privind cercetarea medicală, o constituie „studierea temeinică, multilaterală, a necesităților fiziologice ale omului în vederea fundamentării, în funcție de condițiile de climă și mediu specifice României, a unor norme raționale, optime, care să asigure dezvoltarea armonioasă a organismului uman, menținerea omului în plenitudinea forțelor sale creatoare".

Considerăm că medicina sportivă — în care investigațiile funcționale clinice și paraclinice, medico-pedagogice și biopsiho-sociale reprezintă componente de bază ale activității practice — este chemată să-și aducă o contribuție de seamă la realizarea acestei sarcini, cu atît mai mult cu cît exercițiul fizic constituie una dintre laturile regimului rațional de viață al omului, indiferent de vîrstă, sex, profesiune.

Accesibilitatea și adresabilitatea crescută a prestației medico-sportive, prin organizarea rețelei în funcție de nevoi, cît și apropierea de practica educației fizice și sportului, conferă specialității noastre posibilități largi de participare la acțiunile de ocrotire a sănătății populației, de educare sanitară a maselor largi pentru angajarea conștientă a acesteia la apărarea propriei sănătăți.

În acest cadru problematic, considerăm că trebuie să ridicăm la noi cote activitatea de propagandă medicală pentru cunoașterea rolului exercițiilor fizice, a virtuților sanogenetice ale acestora, prin toate mijloacele de popularizare : radio, presă, televiziune, conferințe etc., realizînd astfel cuprinderea unui număr tot mai mare de cetățeni în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, în cadrul competiției sportive naționale „Daciada", cea mai largă manifestare sportivă din istoria sportului românesc.

Considerăm că, în cadrul educației pentru sănătate, ce se realizează în familie, este necesar să crească volumul și importanța educației sportive, a ponderii mijloacelor educației fizice și sportului în păstrarea și dezvoltarea sănătății (V. L. Dimitriu, R. Dandescu). Aceste mijloace de acționare educativ-sanitară trebuie să fie mai bine reprezentate și în arsenalul propagandistic al medicului de familie, specialistul în medicină generală, care cunoaște astăzi un statut socio-profesional de înaltă responsabilitate (D. Enăchescu), cu largi și variate posibilități de influențare sanogenetică, în familie și societate.

Mijloacele educative și propagandistice intrinseci ale medicinei educației fizice și sportului ce însoțesc, preced și succed actul (spectacolul) sportiv, coroborate cu educația sanitară curentă, pentru sănătate prin practicarea exercițiilor fizice, realizată în școală, familie, clubul sportiv, microgrupul profesional, cercul de prieteni etc., vor trebui să urmărească și realizarea unei cunoașteri temeinice, de către fiecare om, familie, grup, colectivitate, a valorilor sanogenetice ale exercițiului fizic, extinzînd astfel, efectele prestației medico-sportive la un larg cadru social.

Activitate de înaltă responsabilitate profesională și cu largi implicații educativ-formative, bio-psihice și sociale, medicina educației fizice și sportului cunoaște în țara noastră, un cadru organizatoric adecvat, în continuă perfecționare, corespunzător necesităților actuale și de perspectivă ale educației fizice, sportului de masă, de performanță, precum și celor ale apărării sănătății populației.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * — Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației. Consiliul de Stat. Sectorul Buletinului Oficial și al publicațiilor legislative, București, 1978, p. 3—8 ; 40—41 ; 55.
2. * * * — Legea educației și învățămîntului nr. 28 din 21 dec. 1978.

Buletinul oficial nr. 113, București, 26 dec. 1978, Cap. VI, p. 12.
3. DIMITRIU, V. L. — Daciada — o competiție pentru sănătate. Rev. Sănătatea, XXV nr. 8 august 1977, București, p. 11.
4. DIMITRIU, V. L. — Probleme actuale ale integrării medicinei educației fizice și sportului în cadrul acțiunilor de promovare și optimizare a sănătății poporului. Rev. Educație fizică și sport, XXXIII, nr. 8, august, 1980, p. 41—46.
5. DIMITRIU, V. L.; FOZZA, Cristina — Implicații sanogenetice și auxologice ale exercițiilor fizice la vîrsta școlară. Rev. Educație fizică și sport, XXXIII, nr. 11, noiembrie 1980, p. 43—47.
6. DIMITRIU, V. L.; DANDESCU, R. — Considerații privind locul și rolul familiei în educația membrilor săi, pentru sănătate, prin mijloacele educației fizice și sportului. Comunicare USSM, Filiala București, a III-a Consfătuire de medicină generală, 12 decembrie 1984.
7. DRĂGAN, I. — Medicina sportivă românească pe coordonatele Directivelor Congresului al XII-lea al P.C.R. Revista Educație fizică și sport, XXXII, nr. 12, București, decembrie 1979, p. 6—8.
8. DRĂGAN, I. — Medicină sportivă, Edit. Sport-Turism, București, 1982, p. 651—655.
9. ENĂCHESCU, D. — Medicina familiei. Un statut pentru medicul de familie. Ziarul „Muncitorul sanitar", anul XXX, nr. 51 (1685), 22 decembrie 1984, p. 4—5.
10. ILIESCU, A.; WAGNER, W.; DIMITRIU, V. L. — Controlul medical al activităților de educație fizică și sport — responsabilitate medicală și socială. Simpozion U.S.S.M., Secția M.E.F.S., Filiala București, 29 ianuarie 1980.
11. MĂNESCU, S. — Tratat de igienă. Vol. I. Editura medicală, București, 1984, p. 15.
12. OZUN, R.; POENARU, E. — Medic, societate, răspundere. Responsabilitatea profesională și socială a medicului. Ediția a II-a. Editura Medicală, București, 1977, p. 207—223.
13. POPESCU, Gr.; BERLOGEA, O.; CIUREL, St.; NECȘULESCU, Lidia; DIMITRIU, V. L. — Îngrijirea medicală — responsabilitate social-economică. Simpozionul „Responsabilitatea medicală", U.S.S.M., Filiala Cluj-Napoca/ I.M.F. Cluj-Napoca, 25 noiembrie 1977.
14. POPESCU, Gr.; RĂDULESCU, S. — Medicina și colectivitățile umane. Editura medicală, București, 1981.

V. DIMITRIU : La médecine sportive — un système intégré à la médecine de l'homme sain

La santé individuelle et celle de la colectivité — en tant que phénomène bio-psycho-social — a été analysée dans nombre d'études médicales-biologiques, psychologiques, sociales, économiques, etc., étant abordée du point de vue spécifique aux sciences respectives. On a étudié, en même temps, la nature, la valeur et les particularités des facteurs ayant des implications sur l'état de santé — les facteurs prédisposants, favorisants et déterminants, le mode d'actionnement conjugué de ceux-ci, etc.

Dans ces conditions, la santé représente un problème majeur de l'individu, du micro-groupe social, devenant une préoccupation importante de la collectivité seulement lorsque la précarité de l'état de santé affecte la force de travail des membres, avec des implications d'ordre économique, social, etc.

Le souci pour la santé de l'homme, pour assurer la promotion et l'optimisation de l'état de santé du peuple entier a constitué une préoccupation permanente du parti et de notre état, préoccupation comprise d'ailleurs dans les documents du parti et de l'état qui ont orienté les actions consacrées à la protection de la santé.

En répondant aux tâches prévues par les documents du parti et de l'état, la recherce scientifique et la prestation médicale-sanitaire de notre pays sont orientées vers l'activité prophylactique et les moyens de protection et de redressement de la santé. La participation de la médecine sportive à la protection de la santé publique est englobée dans ce problème.

V. DIMITRIU : Physical Medicine, a System Integrated in the Health Man's Medicine

The individual and collective health, as a bio-psycho and social phenomenon, has constantly been subject to research work, and numerous medical, biological, psychological, social and economic studies have been devoted to it. The respective scholars have investigated the nature, value and particularities of the factors implied by good health — ranging from those belonging to the internal environment to those of the external environment, from predisposing and favouring factors to determining ones — as well as their combined ways of acting.

Under these circumstances health is a major problem of the individual, and of the social microgroup : it becomes an important problem of the collective body only when a determined state of health affects the work of the members and has social, economic and other implications.

The Romanian Communist Party and the state have constantly been concerned with the health of the individual and with ensuring, promoting and improving the health condition of the people at large, as testified to by the state and party documents, where health care takes pride of place.

In reply to the tasks set in the party and state documents, medical research and services are channeled towards prophylactic activities, towards the defence and recovery of health. It should be noted that physical medicine largely participates in safeguarding and defending public health.

OBIECTIVIZAREA TEHNICII ÎN ARUNCAREA DISCULUI

Ing. DAN BOSTAN
Prof. ILIE STUPINEANU
Prof. AUGUSTIN BUJOR
Biofizician PIERRE DE HILLERIN
Ing. mat. VLADIMIR SCHOR
Cercetători C.C.E.F.S.

1. INTRODUCERE

O particularitate a probelor de aruncări, în comparaţie cu celelalte probe atletice, o constituie faptul că lucrul mecanic efectuat de sportivi nu are drept scop acţiunea asupra propriului corp (deplasarea sau efectuarea unui salt), ci lansarea unui **obiect** la o distanţă cît mai mare.

De aceea mişcarea sportivului trebuie „să ţină seama" de legile mecanicii la care este „sensibil" acest obiect, atît în faza de accelerare cît şi în cea de zbor. De asemenea, analiza tehnică a aruncării trebuie să cuprindă două aspecte :

— biomecanica elementului motor ;
— mecanica materialului.

Desigur că nici măcar în cadrul unei analize teoretice, cele două aspecte — mecanic şi biomecanic — nu pot fi privite separat. Important este însă să existe aceste două puncte de vedere.

Literatura de specialitate cuprinde date numeroase legate de mecanica zborului (2), respectiv viteza şi unghiul de lansare, unghiul de atac (disc şi suliţă), influenţa vitezei şi direcţiei vîntului, etc., cît şi studii asupra mişcării sportivului şi a materialului în faza de propulsie (1, 3, 4).

2. MATERIAL ŞI METODA

Prezentul articol cuprinde principalele concluzii desprinse dintr-un studiu efectuat pe parcursul a doi ani (1984—1985) asupra tehnicii celor mai buni aruncători de disc români.

Acest studiu a cuprins :

a. — înregistrarea video a aruncărilor în antrenamente şi concursuri ;

b. — extragerea din imaginea video a traiectoriei discului şi a principalelor momente din evoluţia sprijinului pe sol a sportivului ;

c. — inventarierea observaţiilor legate de forma traiectoriei şi momentele de schimbare a sprijinului ;

d. — analiza mecanică şi biomecanică a elementelor de la pct. c.

Pe baza acestei analize a rezultat un model de interpretare a informaţiilor de cinematică evidenţiate de imaginea video.

Pentru realizarea înregistrărilor s-a utilizat un aparat video cu 50 de imagini/s, plasat lateral faţă de direcţia de aruncare, în partea stîngă a aruncătorului aflat în poziţia de plecare (vederea 1 — fig. 1).

Proiecţia traiectoriei discului din faza de propulsie, în planul vertical al direcţiei de aruncare este de tipul celei din fig. 2, ea fiind completată cu următoarele elemente :

— O —poziţia discului la începutul mişcării ;
— a — poziţia discului în momentul ridicării piciorului drept de pe sol ;
— b — poziţia discului în momentul depăşirii piciorului stîng de către piciorul drept ;
— c — poziţia discului în momentul ridicării piciorului stîng de pe sol ;
— d — poziţia discului în momentul aşezării piciorului drept pe sol ;
— e — poziţia discului în momentul aşezării piciorului stîng pe sol ;
— l — poziţia discului în momentul lansării ;
— d', e' — poziţia piciorului drept, respectiv stîng, în momentele „d" respectiv „e" ;
— A, B — limitele cercului de aruncare.

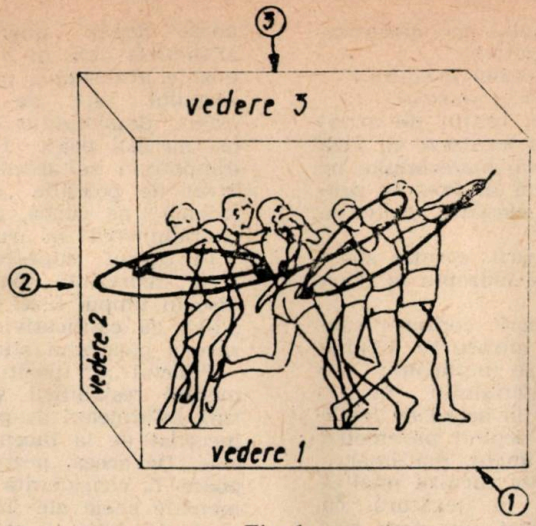


Fig. 1

3. CONSIDERAȚII MECANICE ȘI BIOMECANICE

Analiza mișcării de aruncare pornește de la ideea, general acceptată, a împărțirii ei în două faze :

A — faza mișcărilor destinate creșterii energiei mecanice a corpului ;

B — faza mișcărilor destinate transferului energiei de la corpul sportivului la material.

În faza A a mișcării, traiectoria discului nu are o influență directă asupra „programului de zbor" (viteză, unghi și înălțime de lansare, unghi de atac). Poziția materialului față de sportiv influențează însă, într-un mod subtil transferul energiei din faza următoare. Așa cum se știe, succesiunea intrării în acțiune a grupelor musculare în faza B este strict determinată, în ordine descrescătoare a forței și crescătoare a vitezei (de la trenul inferior către brat și în final mînă). În faza A, creșterea energiei corpului se realizează, în principal, pe seama grupelor musculare mari care dispun de forță (membre inferioare și trunchi). Brațul urmează să dezvolte viteza maximă în partea a doua a mișcării În aceste condiții menținerea materialului pe o traiectorie necorespunzătoare în faza A poate solicita încărca-

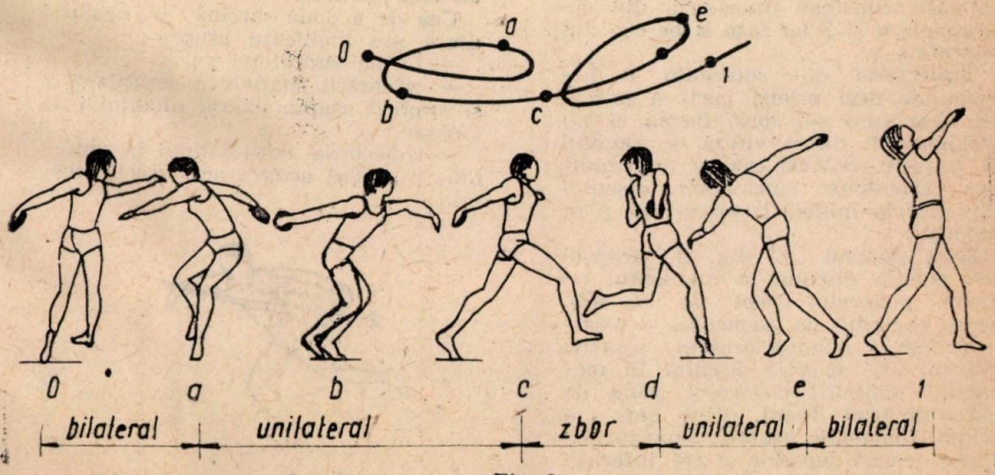


Fig. 2

rea excesivă a brațului de aruncare, cu două urmări negative :

— consumarea energiei brațului ;

— rigidizarea întregii mișcări.

Pe lîngă relaxare, brațul de aruncare trebuie să mai realizeze în faza A pregătirea înscrierii materialului pe o traiectorie eficientă în faza B, precum și încărcarea elastică, pasivă a corpului.

În faza B a mișcării, atenția sportivului trebuie să se îndrepte în două direcții :

1. Realizarea mișcării conform succesiunii optime de intrare în acțiune a grupelor musculare implicate ;

2. Înscrierea materialului pe o traiectorie eficientă, în acord cu legile mecanicii, de care depind parametrii de lansare (viteză, unghi, înălțime).

Ce informații poate furniza analiza traiectoriei discului în legătură cu aspectele amintite mai sus, care sînt criteriile fizice pentru definirea unei traiectorii optime și cum ar trebui să arate o astfel de traiectorie optimă ?

Pentru a putea răspunde la aceste întrebări, curba ce reprezintă traiectoria discului a fost fragmentată în 3 tronsoane ce se desfășoară în cîte o suprafață α, β, γ (fig. 3).

Fig. 3

După cum se poate vedea, faza A a mișcării cuprinde traiectoria din suprafețele α și β iar faza B pe cea din suprafața γ.

Traiectoria din suprafața α corespunde deci primei părți a mișcării. Așa cum s-a spus, forma ei nu influențează direct viteza și unghiul de lansare. Dovadă este și multitudinea variantelor cinematicii discului din piruета inițială cunoscute pe plan mondial.

Dacă punctul „a" (fig. 3), (respectiv, poziția discului în momentul ridicării piciorului drept de pe sol), poate constitui de asemenea, o particularitate a stilului fiecărui sportiv, punctul „b" (poziția discului în momentul depășirii piciorului stîng de către piciorul drept), oferă deja o primă informație asupra raporturilor dintre trenul superior și cel inferior. Astfel, se constată că punctul „b" poate depăși uneori suprafața α aflîndu-se deja în β ceea ce atestă o poziție avansată a părții superioare a corpului față de picioare. Acest „start" dezavantajos de cele mai multe ori nu mai poate fi compensat, ci dimpotrivă se accentuează, lucru relevat de pozițiile „c" și „d" „întîrziate" pe curbă, care vor indica „nerămînerea" în urma brațului drept.

În cadrul suprafeței β, distanța „c-d" reprezintă spațiul parcurs de disc în timpul fazei de zbor, iar zona „d-e" dă calificativul vitezei de așezare a piciorului stîng pe sol.

Punctul „e" (poziția discului în momentul restabilirii sprijinului bilateral), informează asupra poziției de arc încordat de la începutul piruetei finale. De aceea, poziția punctului „e" poate fi considerată unul din elementele cheie ale întregii mișcări. El ar fi de dorit să se afle într-o poziție cît mai „retrasă" pe curbă.

Suprafața β cuprinde acea zonă a traiectoriei discului în care brațul drept are cele două sarcini de care s-a pomenit anterior :

1. Relaxarea în vederea efortului final ;

2. Pregătirea înscrierii materialului pe o traiectorie eficientă în planul γ.

Relaxarea, care ar trebui să înceapă încă de la intrarea în suprafața β, este relevată de coborîrea traiectoriei discului în această zonă (fig. 4, curba 2).

Această manevră contribuie de asemenea, la micșorarea momentului de inerție al corpului și deci la creșterea vitezei unghiulare în ultima parte a piruetei inițiale.

Cea de a doua sarcină a brațului drept are implicații asupra :

— formei suprafeței γ ;

— orientării spațiale a suprafeței γ și implicit asupra valorii unghiului de lansare ;

— traiectoriei materialului în suprafața γ și deci asupra accelerării acestuia.

Fig. 4

Teoretic, forma ideală a suprafeței γ, în care se desfășoară mișcarea accelerată a discului și în care are loc lansarea acestuia, este un plan al cărui unghi diedru cu planul orizontal reprezintă chiar unghiul de lansare al materialului (fig. 5).

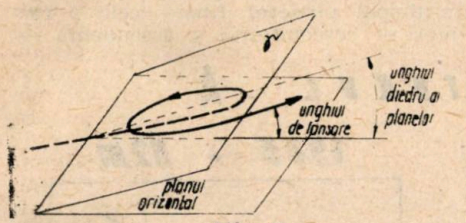


Fig. 5

Un traseu al discului cu concavitate verticală exagerată în cadrul suprafeței β poate afecta orientarea corectă a planului γ ducînd la rotirea sa în jurul unei axe verticale (fig. 6). În această situație, unghiul de lansare nu mai coincide cu unghiul diedru al planelor γ și orizontal. Aspectul biomecanic corespunzător acestei situații îl reprezintă implicarea superficială a trenului inferior în accelerarea finală, cu consecințe limitative asupra lungimii aruncării și de suprasolicitare a trenului superior.

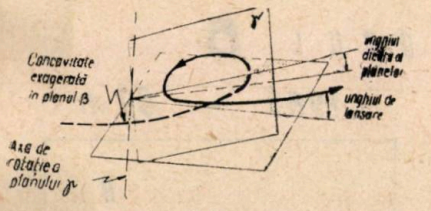


Fig. 6

Poate pare exagerat, dar urmărind în acest mod cinematica sportivului și a discului, se constată că ele se influențează reciproc mai mult decît ar părea la prima vedere : sportivul imprimă o anumită traiectorie discului în cadrul suprafeței β, care influențează direct forma traiectoriei din suprafața γ, aceasta apărînd astfel, în bună măsură, prestabilită. Urmarea este că traiectoriei discului din suprafața γ i se subordonează, cel puțin parțial, cinematica și dinamica sportivului. Orice încercare a acestuia de a redresa planul γ se dovedește nu numai tardivă, dar total neeconomică, solicitînd consum fizic și de coordonare din energia destinată în acest moment altui scop — accelerarea materialului.

Forma traiectoriei discului în planul γ variază între cerc și elipsă. Atunci cînd trenul inferior participă eficient în pirueta finală, planul γ execută o translație în direcția aruncării. În acest caz, traiectoria discului capătă o formă spațială elicoidală, cu efecte pozitive asupra aruncării..

Elementul cinematic esențial în acest moment îl reprezintă lungimea traiectoriei discului în cadrul planului γ, care depinde de raza de rotație. Aceasta la rîndul ei depinde în principal, de două elemente (fig. 7) :

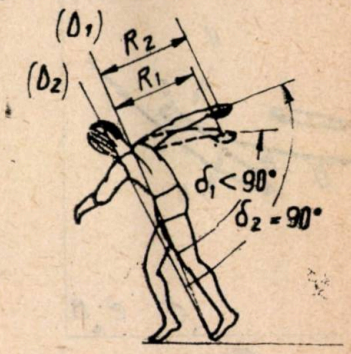


Fig. 7

— poziția axei de rotație (D) ;

— unghiul făcut de brațul de aruncare cu axa de rotație.

Evident, combinația cea mai avantajoasă o reprezintă axa (D_2), ce se apropie de umărul sting și raza (R 2), care se obține la un unghi de 90° între braț și axa de rotație. Realizarea acestui unghi este relevată de atingerea unei poziții înalte de către disc la intrarea în suprafața γ.

4. ANALIZA TRAIECTORIILOR

Modelul de analiză pus la punct în urma studiului efectuat cuprinde în principal, următoarele elemente cinematice :

1. Poziția discului la începutul înaintării în cerc ;

2. Poziția discului la începutul piruetei finale ;

3. Poziția reciprocă a ramurilor descendentă și ascendentă în zona piruetei finale ;

4. Pozițiile punctelor „c", „d", „e", pe traiectorie ;

5. Distanța „c-d" parcursă de disc în timpul fazei de zbor a înaintării ;
6. Distanța „d-e" ce reflectă viteza de așezare a piciorului stîng pe sol.

Pentru a exemplifica cele prezentate mai sus vom analiza comparativ imaginile aruncărilor din 1984 și 1985, pentru 3 dintre atleții urmăriți în studiul realizat, (fig. 8, 9, 10).

— brațul de aruncare nu urcă suficient la începutul piruetei finale (în zona II curba este foarte coborîtă) ;

— discul „o ia înaintea corpului" (pct. „b", „c", „d", „e" au poziții exagerat de întîrziate pe curbă) ;

— picioarele nu produc înaintarea în timpul piruetei finale (cele 2 ramuri — descendentă și ascendentă —

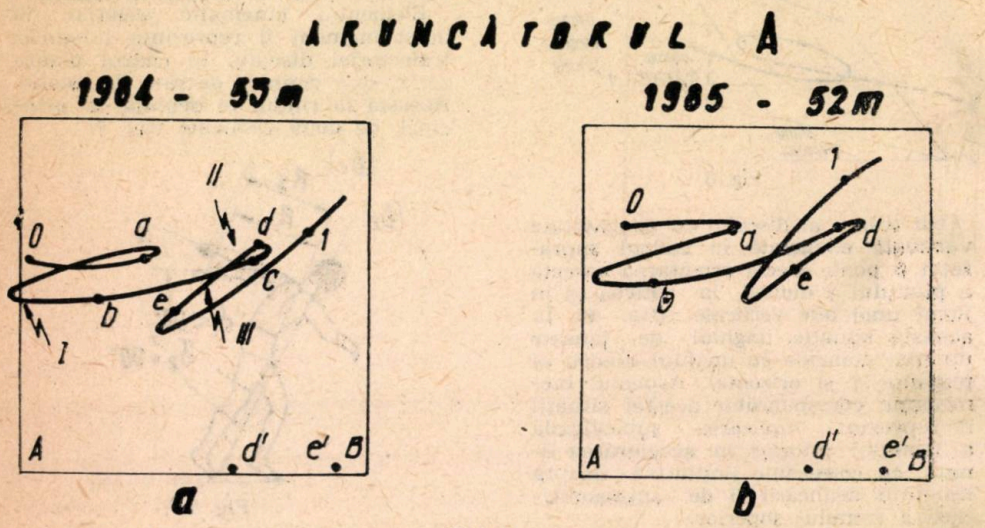


Fig. 8

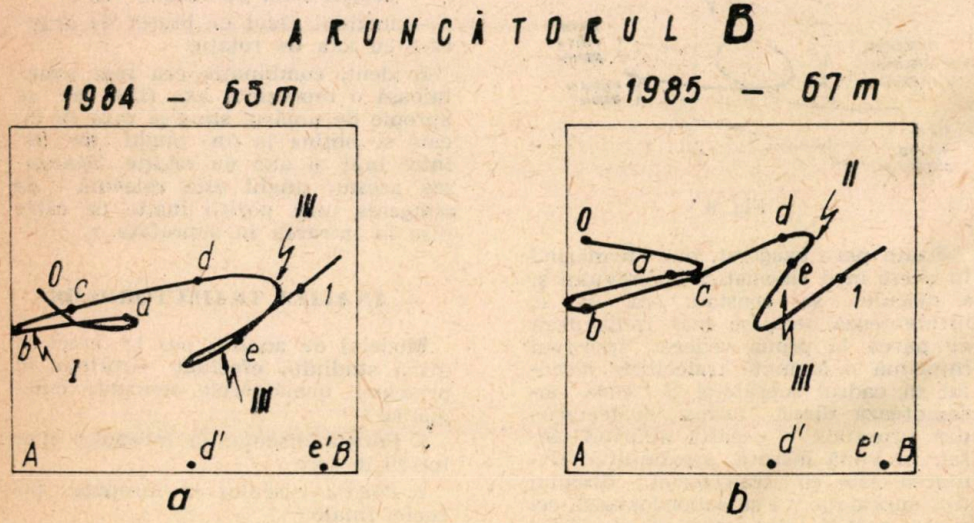


Fig. 9

Aruncătorul A

a. brațul de aruncare nu se relaxează la începutul înaintării în cerc (în zona I curba este înaltă) ;

ale traiectoriei în zona III sînt aproape suprapuse).

b. Nici o îmbunătățire a tehnicii. O observație : întreaga mișcare în

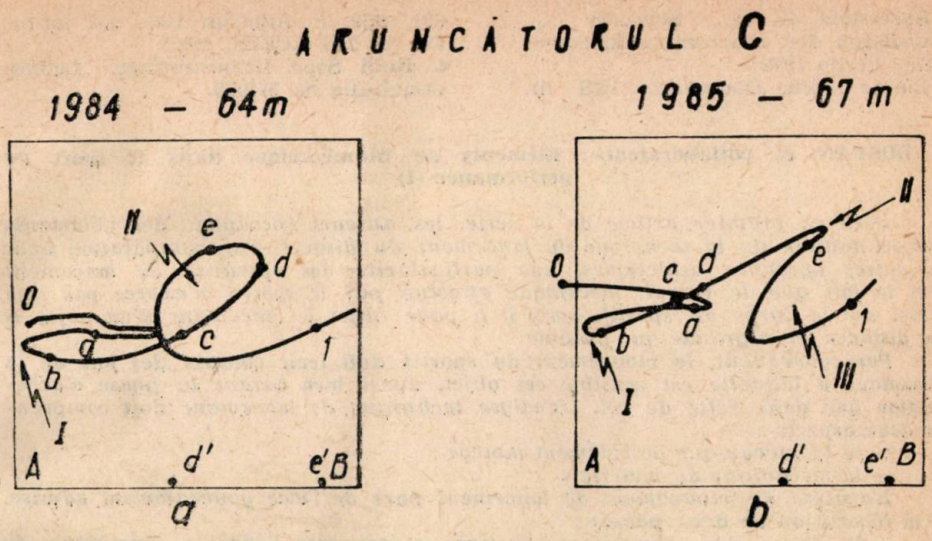


Fig. 10

1984 era realizată într-o poziție joasă, în timp ce în 1985 s-a adoptat o poziție înaltă.

Aruncătorul B

a. brațul drept nu se relaxează la începutul înaintării în cerc (zona I este înaltă) ;

— brațul drept nu urcă suficient la începutul piruetei finale (zona II este coborîtă) ;

— piciorul stîng este așezat tîrziu pe sol (pct. „e" are poziție întîrziată pe curbă) ;

— picioarele nu produc înaintarea în pirueta finală (ramurile traiectoriei în zona III sînt suprapuse) ;

b. Îmbunătățiri tehnice :

— brațul drept urcă mai mult la începutul piruetei finale (zona II) ;

— picioarele produc o înaintare eficientă în timpul piruetei finale (în zona III ramurile sînt distanțate) ;

— piciorul stîng este așezat mai repede pe sol (pct. „e" este mai retras pe curbă).

— discul parcurge o distanță mare (c-d) în timpul fazei de zbor a înaintării.

Aruncătorul C

a. brațul drept nu se relaxează (curba în zona I este înaltă) ;

— traiectoria în zona „b-c-d" prezintă o concavitate în plan vertical ce determină rotirea planului γ a piruetei finale (bucla din zona II) ;

— piciorul drept (d') este așezat în prima jumătate a cercului de aruncare ;

— picioarele nu produc înaintarea în timpul piruetei finale.

b. Traiectoria conține principalele elemente ale unei curbe optime (din punctul de vedere al prezentului studiu) ;

— brațul drept se relaxează în zona I ;

— brațul drept urcă suficient în zona II ;

— discul parcurge o distanță foarte mică (c-d) în timpul fazei de zbor a înaintării ;

— piciorul drept depășește jumătatea cercului (d') ;

— picioarele produc înaintarea în timpul piruetei finale (ramurile în zona III sînt depărtate) ;

— piciorul stîng este așezat destul de repede pe sol (pct. „e" este retras pe curbă)

BIBLIOGRAFIE

1. Bartonietz K, Zum Bewegungsablauf bei der Drehstosstechnik im Kugelstossen, Der Leichtathlet, 19/10 mai 1984.

2. Bauersfeld K. H., Schröder G., Grundlagen der Leichtathletik, Sportverlag Berlin 1979.
3. Linder Erich, Document INS nr. 691/1969, în Atletism ieri, azi, mîine, IV, p. 243, CCEFS, 1972.
4. Redl Sepp. Leibesubungen, Leibeserziehung nr. 5/1970.

D. BOSTAN et collaborateurs : Eléments de biomécanique dans le sport de performance (I)

Dans ce premier article de la série, les auteurs s'occupent des „Éléments d'objectivisation de la technique du lancement du disque". Par comparaison avec les autres épreuves athletiques, une particularité des épreuves de lancement c'est le fait que le travail mécanique effectué par le sportif n'exerce pas une action sur le corps du sportif, mais il a pour objet le lancement d'un objet à une distance aussi grande que possible.

Par conséquent, le mouvement du sportif doit tenir compte des lois de la mécanique a laquelle est sensible cet objet, aussi bien durant la phase d'accélération que dans celle de vol. L'analyse technique du lancement doit comprendre deux aspects :

— la biomécanique de l'élément moteur ;

— la mécanique du matériau.

L'analyse du mouvement de lancement part de l'idée généralement admise, de sa répartition en deux phases :

— la phase des mouvements destinés à accroître l'énergie mécanique du corps ;

— la phase destinée au transfert de l'énergie du corps du sportifs au matériau.

En étudiant la cinématique du sportif et celle du disque, on constate qu'elle sont réciproquement influencées beaucoup plus que l'on aurait cru au premier abord.

Les auteurs mettent à la disposition des intéressés un modèle d'analyse cinématique mis au point à la suite de l'étude effectuée, comprenant principalements des élements cinématiques.

D. BOSTAN and Team : Biomechanical Elements in Performance Sports (I)

This article, which deals with the elements for objectifying discus throwing techniques, emphasizes that a particularity of the throwing events (as compared to other athletic events) is the fact that the mechanical work effected by the sportsman is not aimed at acting upon his own body but at launching an object at the greatest distance possible.

That is why, the sportsmans movement should keep with the laws of mechanics, to say nothing of the problems of speed and light involved. The technical examination of throwing includes two aspects :

— the biomechanics of the activating element ;

— the mechanics of the material.

The analysis of the throwing movement starts from the generally accepted idea that it should be divided into two phases :

— the phase of the movements devoted to increasing the mechanical energy of the body ;

— the phase of the movements devoted to energy transfer from the sportsman's body to the material.

The kinematics of the sportsman and of the discus influence each other.

The authors provide for those concerned a model of kinematic analysis based mainly on kinematic elements.

ANSAMBLU DEMONSTRATIV DE PRESELECȚIE ÎN GIMNASTICĂ

Prof. PETRE DUNGACIU
Prof. DOINA BĂDIC
Educatoare ELENA MUNTEANU

Experiența acumulată în urma aplicării în grădinițe a unor programe de preselecție pentru gimnastica feminină de performanță ne-a dus la constatarea că preșcolarii au disponibilități de manifestare motrică mult mai mari decît cele prezentate cu ocazia întrecerilor desfășurate între grădinițele de copii ori cu prilejul unor serbări și spectacole cultural-sportive sau coregrafice.

Ca urmare a acestei constatări, începînd din anul școlar 1983/84, în grădinițele repartizate Clubului sportiv școlar nr. 2 București, am predat pentru sportul de performanță ansambluri demonstrative și de preselecție cu un grad sporit de dificultate, caracterizate prin :

— conținut îmbogățit al programelor, alternare și diversificare mai pronunțată a exercițiilor (a planurilor, direcțiilor, formațiilor, ritmurilor etc.) ;

— exigență mărită cu privire la forma de executare (corectitudine, precizie, omogenitate, expresivitate, sincronizare cu muzica etc.) ;

— durată lungită a desfășurării (de la 1—1,30 minute la 3—4 minute) ;

— prezența obligatorie a acompaniamentului muzical orchestrat.

În urma aplicării cerințelor de mai sus, echipele grădinițelor C.S.S. nr. 2 București au cîștigat toate locurile fruntașe în întrecerile de gimnastică la care au participat. Totodată, s-au impus în fața unor foruri de specialitate și cultural-artistice bucureștene, fiind solicitate să participe la diferite manifestări festive, inclusiv la „Cîntarea României" ediția 1984 și 1985, cîștigînd locurile I.

Pe lîngă obiectivul de preselecție sportivă cu caracter general și de participare la acțiuni cu caracter demonstrativ și competitiv, ansamblurile au contribuit, în același timp, la o mai bună dezvoltare armonioasă a copiilor, la cresterea interesului lor pentru practicarea exercițiilor fizice și participarea la întreceri. Totodată, ele au constituit mijloace eficiente pentru a pune în evidență aptitudinile și calitățile motrice specifice practicării gimnasticii sportive sau ritmice de performanță.

Rezultatele obținute ne îndreptățesc să propunem introducerea în toate grădinițele a unor ansambluri de genul celui prezentat în articolul de față. Faptul ar contribui la îmbunătățirea nivelului calitativ al manifestărilor cultural-sportive și artistice ale acestor unități de învățămînt și ar constitui un mijloc verificat de depistare precoce a talentelor sportive.

În ansamblul pe care-l prezentăm în continuare (cel mai complicat dintre cele predate copiilor de grădiniță) executantele sînt împărțite în trei grupe, una echipată în costume roșii, alta în galben și a treia în albastru. Efectivul ansamblului se stabilește în funcție de dimensiunile spațiului de lucru (scenă, sală de gimnastică, teren de sport etc.). Fiecare grupă are exerciții, formații și deplasări proprii, selecționate din gimnastica de bază, acrobatică și rit-

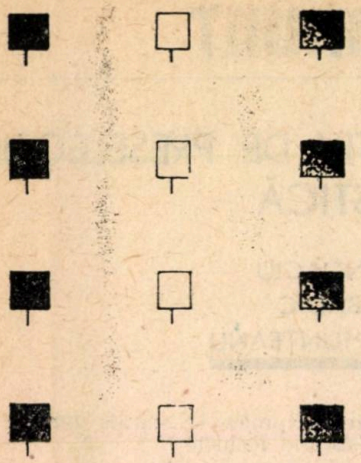
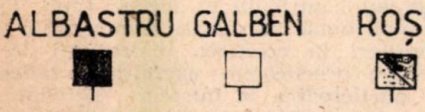


FIG.1



mică, îmbinate potrivit regulilor de compunere a ansamblurilor combinate.

La ridicarea cortinei spațiul de lucru este liber. Intrarea în formația inițială **(fig. 1)** se face simultan cu primele acorduri ale muzicii, din cele două părți laterale ale spațiului de lucru, în pas alergător vioi, cu brațele fluturate lateral, imitînd „zborul păsărelelor". Executantele în costume roșii și jumătate din cele în costume galbene intră din partea stîngă a scenei, în timp ce cele în costume albastre și cealaltă jumătate a celor în costume galbene intră din partea opusă (dreapta). Executantele în costume galbene se aliniază pe un șir pe mijlocul scenei, fiind încadrate de executantele în costume roșii și albastre.

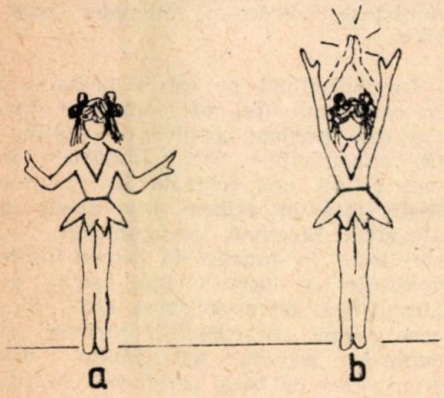


Fig. 2

Exercițiul I pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—2. Două sărituri ca mingea și, simultan cu fiecare săritură, ducerea mîinilor la umeri și întinderea brațelor lateral **(fig. 2a)**.
T. 3—4. Ridicarea brațelor întinse prin lateral și două bătăi din palme deasupra **capului (fig. 2 b)**.

Obs. Exercițiul se execută de două ori.

Ex. I pentru executantele în costume galbene

T. **1—2.** Răsucirea trunchiului spre stînga, simultan cu două semigenuflexii (cîte una pe fiecare timp) și cu ridicarea brațelor ușor îndoite lateral spre stînga, palmele în extensie, privirea la mîini **(fig. 3a)**.

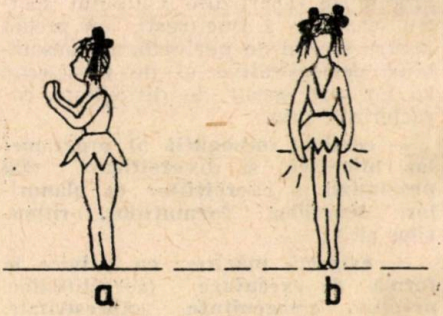


Fig. 3

T. 3. Revenire în poziția de stînd, concomitent cu o bătaie cu palmele pe părțile externe ale coapselor **(fig. 3 b)**.
T. 4. Încă o bătaie cu palmele, ca la timpul 3.
T. 5—8. Ca la timpii 1—4, dar spre stînga.

Ex. II pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—4. Trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 4 a)**.
T. 5—8. Ridicare în stînd și patru

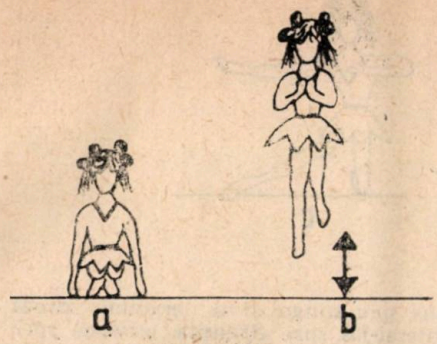


Fig. 4

pasi pe loc simultan cu patru bătăi din palme în fața pieptului (brațele îndoite) **(fig. 4 b).**

Ex. II pentru executantele în costume galbene

T. 1—4. Patru pași mers pe loc, simultan cu patru bătăi din palme în fața pieptului (brațele îndoite) **(fig. 4 b).**
T. 5. Prin săritură, trecere în poziția de sprijin ghemuit **(fig. 4 a).**
T. 6—8. Menținerea poziției de sprijin ghemuit.

Ex. III pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1. Ridicarea brațelor întinse prin lateral și o bătaie din palme deasupra capului **(fig. 2 b).**
T. 2. Coborîrea brațelor întinse prin lateral și o bătaie cu palmele pe părțile externe ale coapselor **(fig. 3 b).**
T. 3—4. Ca la timpii 1—2.
T. 5—6. Prin săritură, trecere în poziția de stînd cu picioarele depărtate, cu brațele întinse lateral **(fig. 5 a).**
T. 7—8. Prin săritură, trecere în poziția de stînd **(fig. 5 b).**

Ex .III pentru executantele în costume galbene

T. 1. Prin săritură, trecere în poziția de stînd cu picioarele depărtate, cu brațele întinse lateral **(fig. 5a).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Ridicarea brațelor întinse prin lateral și bătaia palmelor deasupra capului **(fig. 2 b).**
T. 6. Coborîrea brațelor întinse prin lateral și bătaia palmelor pe partea

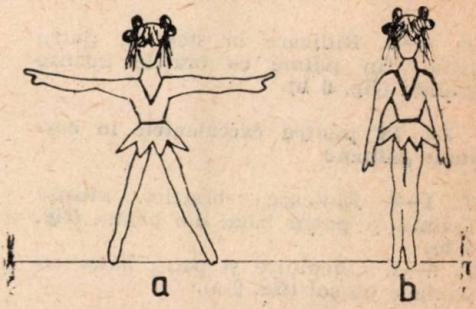


Fig. 5

externă a coapselor **(fig. 3 b).**
T. 7. Ca la timpul 5.
T. 8. Prin săritură, trecere în poziția de stînd **(fig. 5 b).**

Ex. IV pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—4. Ghemuire și 4 bătăi cu palmele pe sol **(fig. 6 a).**

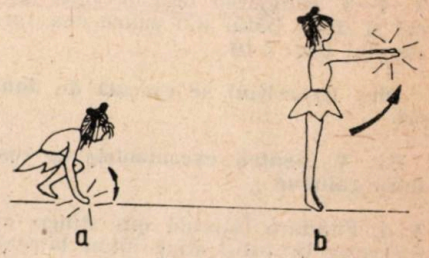


Fig. 6

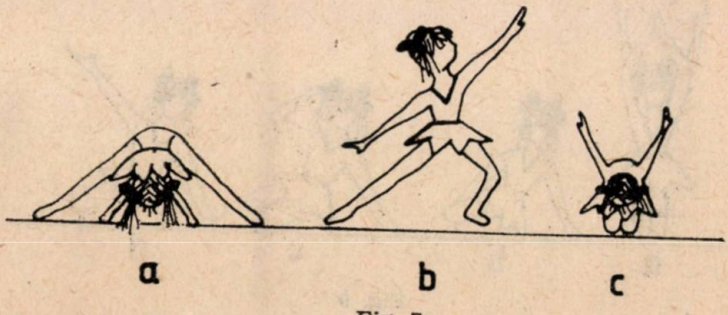


Fig. 7

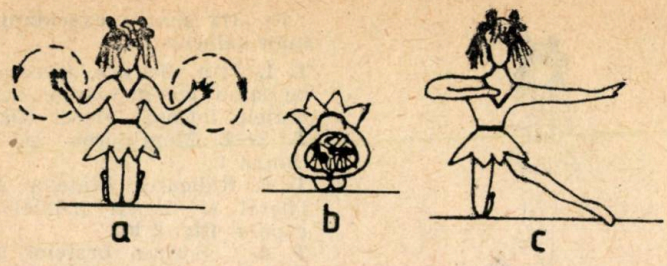


Fig. 8

T. 5—8. Ridicare în stînd și patru bătăi din palme cu brațele întinse înainte **(fig. 6 b).**

Ex. IV pentru executantele în costume galbene

T. 1—4. Ridicarea brațelor întinse înainte și patru bătăi din palme **(fig. 6 b).**
T. 5—8. Ghemuire și patru bătăi cu palmele pe sol **(fig. 6 a).**

Ex. V pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—2. Sprijin ghemuit **(fig. 4 a).**
T. 3—4. Sprijin depărtat cu corpul îndoit **(fig. 7 a).**
T. 5—5. Îndreptarea corpului în stînd cu picioarele depărtate cu brațele întinse lateral **(fig. 5 a).**
T. 7—8. Ridicarea brațelor prin lateral și două bătăi din palme deasupra capului **(fig. 2 b).**

Obs. Exercițiul se execută de două ori.

Ex. V, pentru executantele în costume galbene

T. 1. Fandare laterală spre stînga, cu ridicarea brațului stîng întins lateral-sus spre stînga și a brațului drept lateral-jos spre dreapta, privirea spre mîna stîngă **(fig. 7 b).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Trecere în sprijin ghemuit **(fig. 4 a).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.
T. 9. Ca la timpul 1, dar spre dreapta.
T. 10—12. Menținerea poziției de la timpul 9.
T. 13. Trecere în poziția așezat pe călcîie, cu fruntea pe genunchi, cu brațele întinse ridicate înapoia trunchiului, palmele față în față **(fig. 7 c).**
T. 14—16. Menținerea poziției de la timpul 13.

Ex. VI pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—4. Așezat pe călcîie cu palmele pe sol în fața genunchilor, fruntea pe palme (palmele suprapuse) **(fig. 8 b).**
T. 5—8. Pe genunchi, cu brațele îndoite, cu palmele spre înainte, patru rotări cu brațele în fața pieptului, imitînd „ștersul geamului" cu ambele mîini. Rotările se fac dinspre interior spre exterior **(fig. 8 a).**

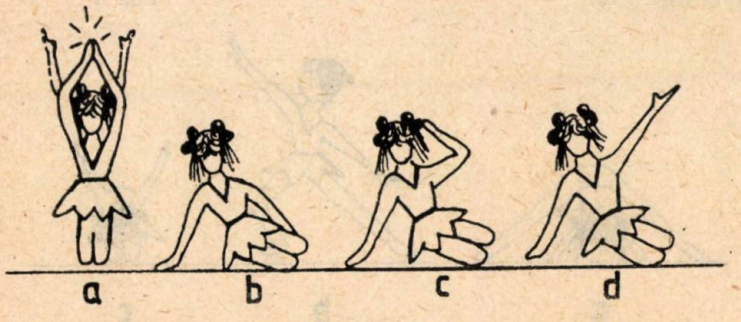


Fig. 9

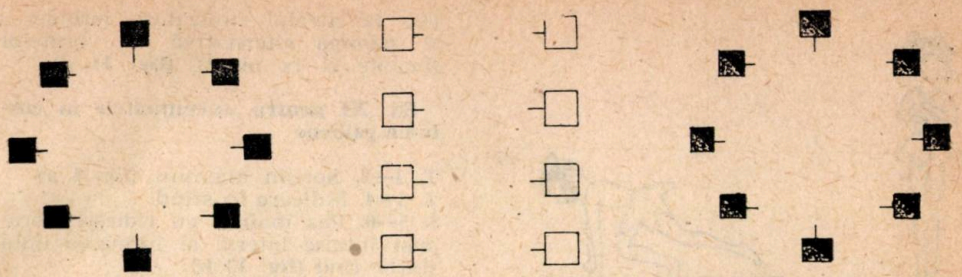


Fig. 10

Obs. Exercițiul se execută de două ori.

Ex. VI pentru executantele în costume galbene

T. 1. Trecere în poziția de stînd pe genunchiul drept, cu piciorul stîng întins lateral spre stînga, mîna dreaptă la pieptul drept cu palma în jos, cotul la orizontală și tras înapoi, privirea spre stînga **(fig. 8 c)**.
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Ca timpul 13 din exercițiul 5 („Capul la cutie").
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.
T. 9—16. Ca la timpii 1—8, dar spre dreapta

Ex VII pentru toate executantele.

T. 1—2. În poziția „pe genunchi", două bătăi din palme deasupra capului **(fig. 9 a)**.
T. 3—4. Așezare pe coapsa dreaptă, cu mîna dreaptă pe sol, lateral față de trunchi (brațul întins), palma stîngă pe genunchiul stîng **(fig. 9 b)**.
T. 5. Ducerea palmei stîngi la tîmpla stîngă („salut") **(fig. 9 c)**.
T. 6. Întinderea brațului stîng lateral-sus, spre stînga **(fig. 9 d)**.
T. 7—8. Ca la timpii 5—6.
T. 9—16. Ca la timpii 1—8, dar pe partea opusă.

Ex. VIII pentru executantele în costume roșii și albastre.

T. 1—8. Prin alergare, formarea a două cercuri (cercul „roșu" și cel „albastru") așezate simetric pe cele două părți laterale ale spațiului de lucru, la spatele executantelor în costume galbene (aflate pe două rînduri față în față pe mijlocul scenei, costal față de public) **(fig. 10)**.

Ex. VIII pentru executantele în costume galbene

T. 1—8. Prin alergare, formarea a două rînduri față în față pe mijlocul scenei, costal față de spectatori. Distanța dintre rînduri este de două lungimi de brațe. Brațele executantelor sînt întinse înainte. Rîndurile lor sînt cu spatele spre cercurile executantelor în costume roșii și albastre **(fig. 10)**.

Ex. IX pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Alergare în formația pe două rînduri față în față lăsînd la mijloc cele două rînduri ale executantelor în costume galbene **(fig. 11)**.

Ex. IX pentru executantele în costume galbene

T. 1—4. Trecere în sprijinul ghemuit **(fig. 4 a)**.
T. 5. Întinderea piciorului stîng înapoi **(fig. 12 b)**.

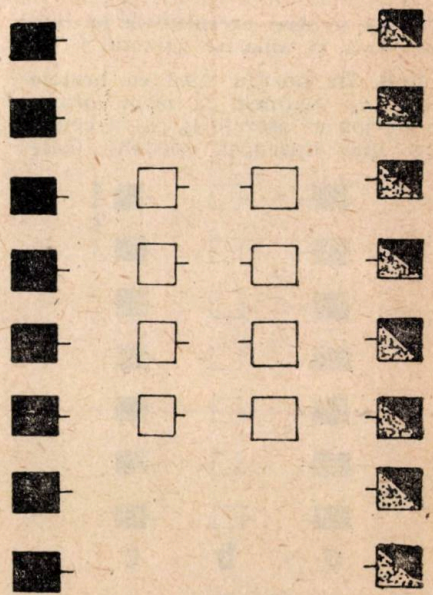


Fig. 11

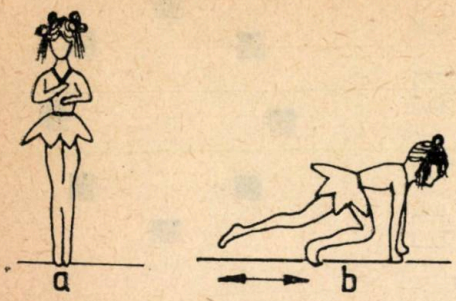


Fig. 12

T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. X pentru executantele în costume roșii și albastre („morișca")

T. 1—8. În poziția stînd cu brațele îndoite în fața pieptului, rotarea antebrațelor (unul în jurul celuilalt) **(fig. 12 a).**

Ex. X pentru executantele în costume galbene („joc de picioare")

T. 1. Aducerea piciorului stîng în ghemuit, simultan cu întinderea celui drept spre înapoi **(fig. 12 b).**
T. 2. Aducerea piciorului drept în ghemuit, simultan cu întinderea celui stîng spre înapoi.
T. 3, 5 și 7. Ca la timpul 1.
T. 4, 6 și 8. Ca la timpul 2.

Ex XI pentru executantele în costume roșii și albastre („țesutul")

T. 1—8. În poziția stînd cu brațele îndoite cu palmele la piept, orientate în jos și așezate la cîțiva centimetri una deasupra celeilalte (coatele la nivelul umerilor), întinderea și îndoirea alternativă a brațelor (înainte și la piept) **(fig. 14 a).**

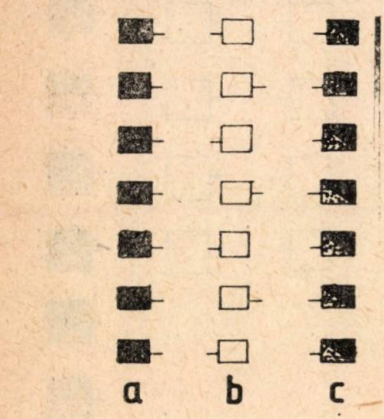


Fig. 13

Ex. XI pentru executantele în costume galbene

T. 1—2. Sprijin ghemuit **(fig. 4 a)**
T. 3—4. Ridicare în stînd.
8. 5—6. Pas înainte cu ridicarea brațelor întinse lateral și formarea unui singur rînd **(fig. 13 b).**
T. 7—8. Așezat cu picioarele încrucișate („turcește") **(fig. 14 b).**

Ex. XII pentru executantele în costume roșii și albastre („turcește așezat").
T. 1. Trecere în poziția așezat cu picioarele îndoite și încrucișate **(fig. 14 b).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5—8. Ridicarea brațelor întinse prin lateral și patru bătăi din palme deasupra capului **(fig. 14 c).**

Ex. XII pentru executantele în constume galbene („turcește așezat")

T. 1—4. Menținerea poziției de la timpii 7—8 din exercițiul anterior **(fig. 14 b).**

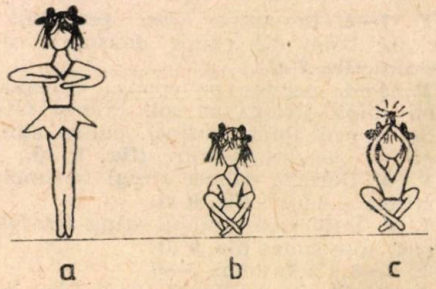


Fig. 14

T. 5—8. Identic cu timpii 5—8 pentru executantele în costume roșii și albastre **(fig. 14 c).**

Ex. XIII pentru toate executantele („luminarea")

T. 1—2. Prin rulare înapoi, trecere în poziția de stînd pe omoplați („lumînarea") **(fig. 15 a).**
T. 3—8. Menținerea poziției de stînd pe omoplați.

Ex. XIV pentru toate executantele („bicicleta").

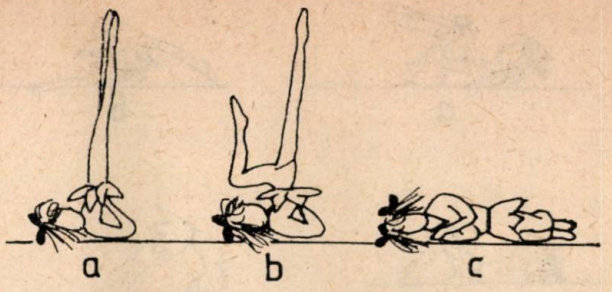


Fig. 15

T. 1—8. În poziția de lumînare, imitarea mișcării de pedalare rapidă, ca pe bicicletă **(fig. 15 b).**

Ex. XV pentru toate executantele („odihna").

T. 1. Trecere în poziția de culcat pe partea dreaptă, cu corpul ghemuit, cu palmele împreunate puse sub obrazul drept („odihna") **(fig. 15 c).**
T. 2—8. Menținerea poziției de „odihnă" **(fig. 15 c).**

Ex. XVI pentru executantele în costume roșii și albastre („întins-culcat").
T. 1—4. Culcat dorsal cu brațele întinse deasupra capului **(fig. 16 a).**
T. 5—8. În culcat dorsal patru bătăi din palme în fața pieptului (brațele întinse) **(fig. 16 b).**

Ex. XVI pentru executantele în costume galbene.
T. 1—4. Culcat dorsal cu brațele întinse lîngă trunchi **(fig. 16 d).**
T. 5—8. Ducerea brațelor prin înainte deasupra capului **(fig. 16 a).**

Ex. XVII pentru executantele în costume roșii și albastre
T. 1—4. Ca la timpii 1—4 din exercițiul precedent.
T. 5—8. Îndoirea picioarelor cu tălpile pe sol și patru bătăi cu palmele pe genunchi (brațele întinse) **(fig. 16 c).**

Ex. XVII pentru executantele în costume galbene

T. 1. Aducerea genunchilor la piept cu apucarea gambelor **(fig. 17 a).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1
T. 5—8. Întins culcat (fig. **16 a).**

Ex. XVIII pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—4. Întins culcat **(fig. 16 a).**
T. 5—8. Poziția de pregătire pentru ridicare din culcat în pod **(fig. 17 c).**

Ex. XVIII pentru executantele în costume galbene

T. 1—4. Ducerea picioarelor întinse

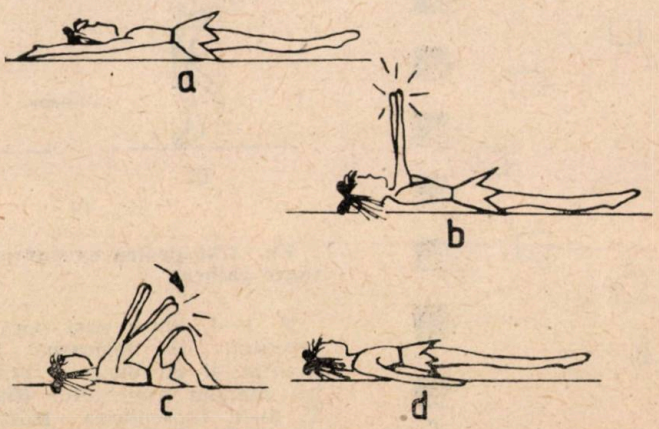


Fig. 16

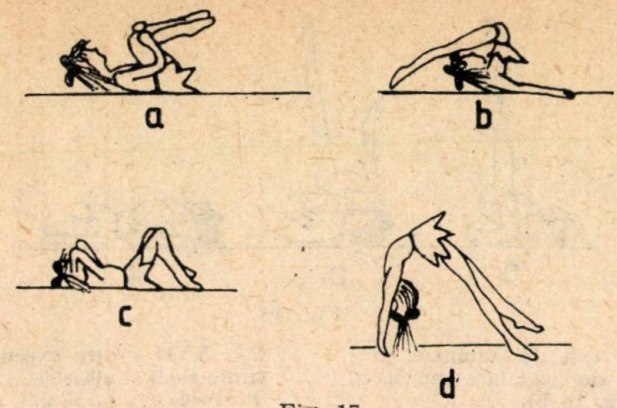


Fig. 17

deasupra capului cu vîrfurile sprijinite pe sol, concomitent cu ducerea brațelor prin înainte lîngă trunchi (cu palmele pe sol) **(fig. 17 b).**
T. 5—8. Poziția de pregătire pentru ridicare în pod **(fig. 17 c).**

Ex. XIX pentru toate executantele

T. 1. Ridicare în pod **(fig. 17 d).**
T. 2—8. Menținerea poziției de pod.

Ex. XX pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Ridicare în picioare și alinierea pe două rînduri față în față **(fig. 18 a, c).**

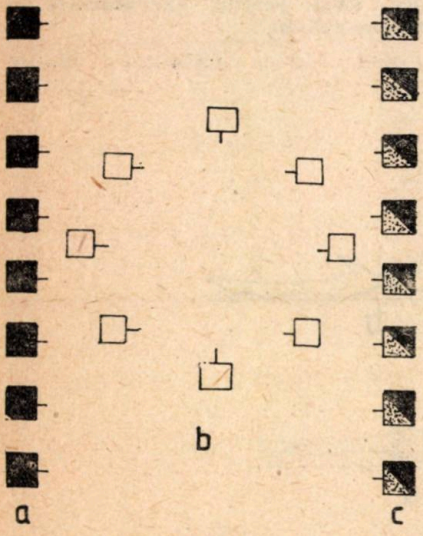


Fig. 18

Ex. XX pentru executantele în costume galbene

T. 1—8. Prin alergare trecere în cerc mare, executantele luîndu-se de mîini, cu brațele întinse lateral **(fig. 18 b).**

Ex. XXI pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Menținerea formației și poziției din exercițiul anterior **(fig. 18 a, c).**

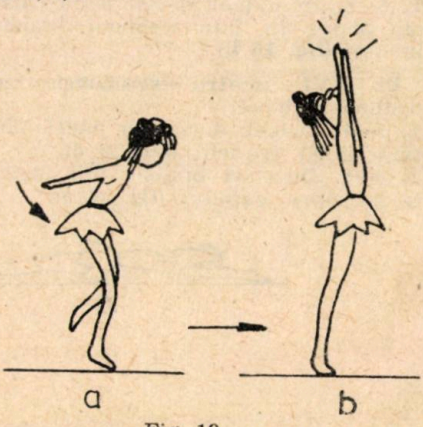


Fig. 19

Ex. XXI pentru executantele în costume galbene

T 1—4. Patru pași spre interiorul cercului, cu aplecarea trunchiului înainte și cu ducerea brațelor prin jos înapoia trunchiului **(fig. 19 a).**
T. 5—7. Îndreptarea trunchiului și trei bătăi din palme deasupra capului **(fig. 19 b).**

T. 8. Săritură cu întoarcere de 90 de grade spre dreapta, cu punerea mîinilor pe umerii executantei din față (trenulețul în cerc) **(fig. 20).**

Ex. XXII pentru executantele în costume roșii și albastre. („sărutul").

T. 1—2. Ducerea palmelor la gură simultan cu îndoirea ușoară a genunchilor (semigenuflexiune) **(fig. 21 a).**
T. 3—4. Întinderea brațelor oblic-înainte — sus, cu palmele orientate spre înainte și cu întinderea picioarelor **(fig. 21 c).**
T. 5—8. Ca la timpii 1—4.

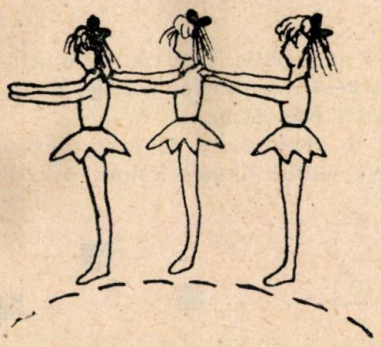


Fig. 20

Ex. XXII pentru executantele în costume galbene. („salut spre exterior").

T. 1. Ducerea palmei drepte la tîmpla dreaptă simultan cu îndoirea ușoară a picioarelor **(fig. 21 b).**
T. 2. Întinderea brațului drept diagonal — sus spre dreapta, concomitent cu întinderea picioarelor **(fig. 21 d).**
T. 3, 5 și 7, ca la timpul 1.
T. 4, 6 și 8, ca la timpul 2.

Ex. XXIII pentru executantele în costume roșii și albastre („cercuri").

T. 1—8. Prin alergare, formarea a două cercuri („roșu" și cercul „albastru") în care executantele stau cu umărul stîng spre interiorul cercului, cu brațele întinse înainte și cu palmele pe umerii colegei din față. Cele două cercuri sînt dispuse pe cele două părți laterale ale scenei, de o parte și cealaltă a cercului executantelor în costume galbene (care se găsește la mijloc) **(fig. 22).**

Ex. XXIII pentru executantele în costume galbene („salut spre interior").

T. 1—8. Ca la exercițiul precedent, dar salutînd cu mîna stîngă spre interiorul cercului.

Ex. XXIV pentru toate executantele („trenulețul în cerc").

T. 1—8. Cu mîna stîngă pe umărul stîng al colegei din față, cu brațul drept ridicat și fluturat în semn de salut, alergare înainte, învîrtind cercul **(fig. 23 a).**

Ex. XXV pentru executantele în costume roșii și albastre.

T. 1—8. Prin alergare trecere în formația de la fig. 18 în poziția așezat pe călcîie cu fruntea pe palmele suprapuse în fața genunchilor **(fig. 23c).**

Ex. XXV pentru executantele în costume galbene

T. 1. Prin săritură cu întoarcere de 90 de grade spre centrul cercului, trecere în poziția așezat pe călcîie cu fruntea pe genunchi, cu brațele întinse înapoia trunchiului, executantele prinzîndu-se de mîini. **(fig. 23 b).**

Ex. XXVI pentru executantele în costume roșii și albastre

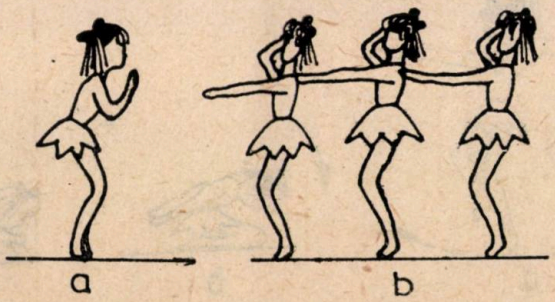


Fig. 21

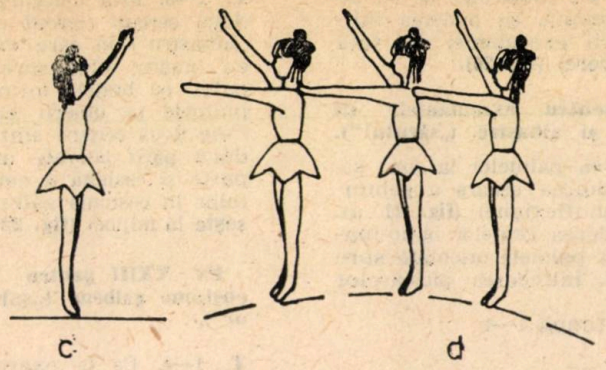


Fig. 21

T. 1—4. Ridicare în poziția pe genunchi și patru bătăi din palme deasupra capului, privirea la mîini **(fig. 9 a).**
T. 5—8. Patru bătăi din palme cu brațele întinse înainte **(fig. 24 a).**
re în poziția stînd pe genunchi.
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1 **(fig. 24 b).**
T. 5. Ținîndu-se de mîini, executantele ridică brațele întinse prin înain-

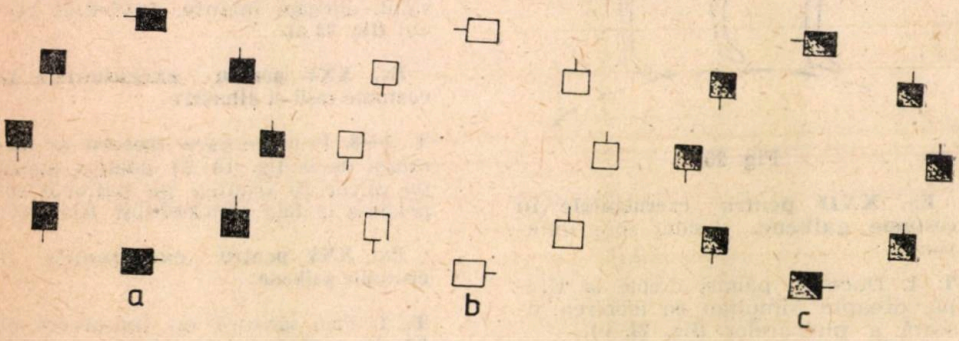


Fig. 22

Ex. XXVI pentru executantele în costume galbene
T. 1. Fără să se lase de mîini, treceți sus, în extensie **(fig. 24 c).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

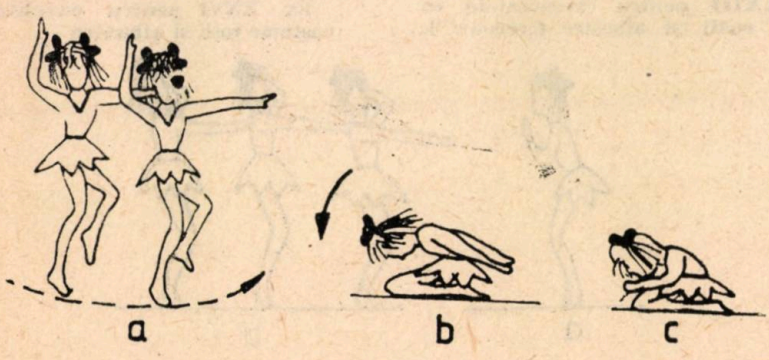


Fig. 23

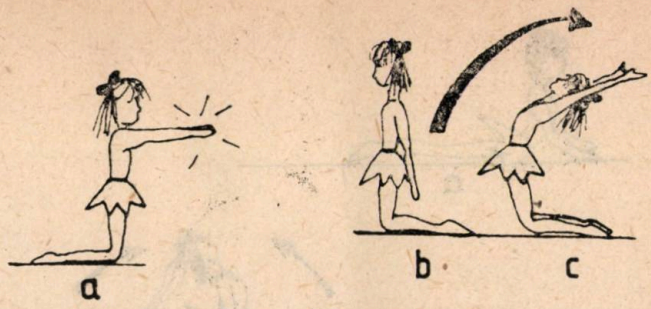


Fig. 24

Ex. XXVII pentru executantele în costume roșii și albastre („pompa")

T. 1—4. Din poziția pe genunchi, patru bătăi cu pumnii în podea (imitînd mișcarea de pompare) **(fig. 25 a).**
T. 5—8. În poziția pe genunchi, întinderea și îndoirea brațelor în sus pe fiecare timp (degetele semiflexate) **(fig. 25 b).**

Ex. XXVII pentru executantele în costume galbene

T. 1. Întoarcere de 90 de grade spre dreapta cu punerea mîinilor pe umerii colegei din față („trenulețul pe genunchi") **(fig. 26 a).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Întoarcere de 90 de grade spre dreapta și trecere în poziția de înainte culcat **(fig. 26 b.).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 5.

Ex. XXVIII pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Poziția „cu capul la cutie" **(fig. 8b).**

Ex. XXVIII pentru executantele în costume galbene

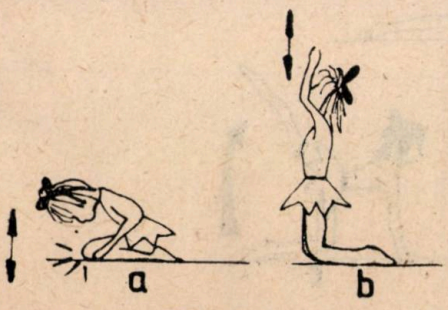


Fig. 25

T. 1. Trecere în poziția sprijin înainte în extensie **(fig. 27 a).**
T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1.
T. 5. Înainte culcat **(fig. 26 b).**
T. 6—8. Menținerea poziției de la timpul 1.

Ex. XXIX pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Ridicare în poziția pe genunchi și lovirea pumnilor (unul peste celălalt), la fiecare timp **(fig. 28 a).**

Ex. XXIX pentru executantele în costume galbene („Coșulețul")

T. 1. Trecere în poziția sprijin înainte culcat, cu picioarele îndoite,

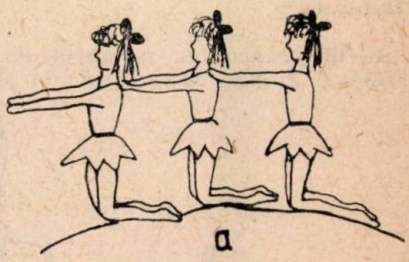


Fig. 26

cu tălpile la cap („coșulețul") **(fig. 27 b).**
T. 2—4. Menținerea „coșulețului".
T. 5—8. Poziția de sprijin înainte culcat **(fig. 26 b).**

Ex. XXX pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Poziția de „semisfoară" cu coroană deasupra capului **(fig. 28 b).**

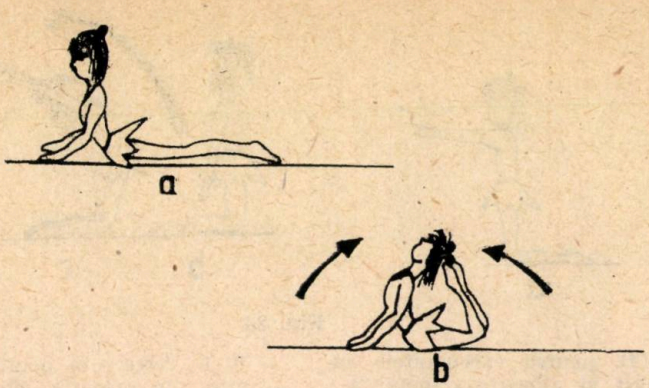


Fig. 27

Ex. XXX pentru executantele în costume galbene

T. 1—8. Poziția de „cumpănă pe genunchi și mîini" **(fig. 28 c).**

Ex. XXXI pentru executantele în costume roșii și albastre

T. 1—8. Poziția de „cumpănă pe genunchi și mîini **(fig. 28c).**

Ex. XXXI pentru executantele în costume galbene

T. 1—8. Poziția de așezat pe călcîie cu coroană deasupra capului **(fig. 29 a).**

Ex. XXXII pentru toate executantele („Hațegana")

T. 1—16. Alergare în formația de 6 6 rînduri dispuse costal față de public. Rîndurile sînt grupate pe cele trei culori **(fig. 30).** Executantele din aceeași grupă de culoare stau față în față, cu brațele întinse înainte cu mîinile pe umerii colegei din față **(fig. 29 b).**

Ex. XXXIII pentru toate executantele

T. 1—16. Păstrînd formația de la **fig. 30,** trecere în poziția „cu capul la cutie" **(fig. 29 c).**

Ex. XXXIV pentru toate executantele („păsărelele zboară")

T. 1—16. Prin alergare cu pași mărunți, cu brațele întinse lateral, imitînd „zborul păsărelelor", trecere în formația de începere a ansamblului **(fig. 1).**

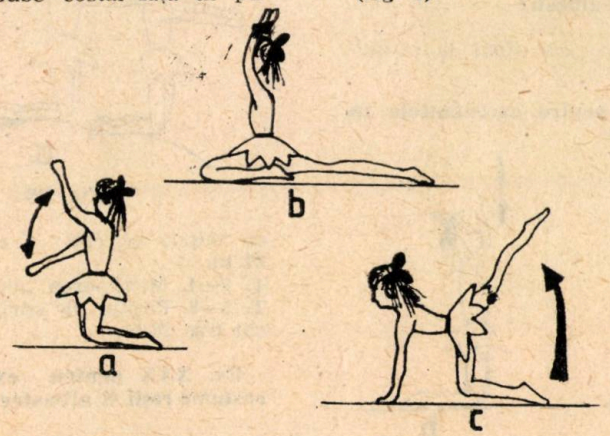


Fig. 28

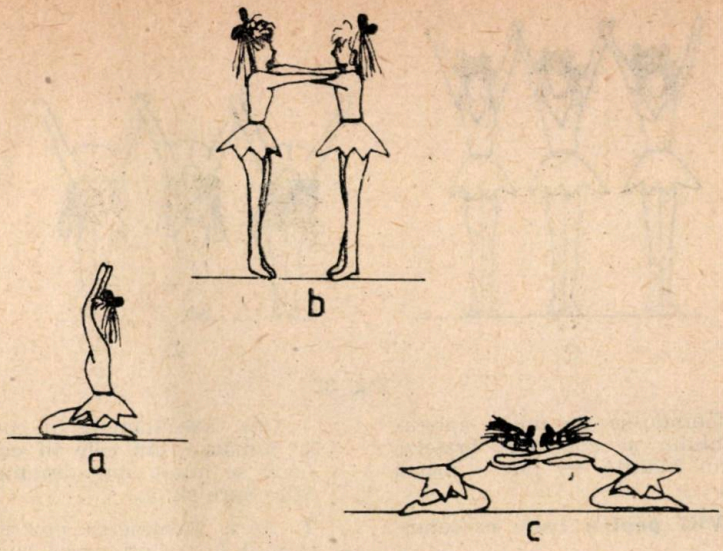


Fig. 29

Ex. XXXV pentru toate executantele

T. 1. Aplecarea ușoară a trunchiului înainte simultan cu îndoirea ușoară a piciorului stîng, cu ducerea celui drept înainte sprijinit pe călcîi, cu punerea degetului arătător al mîinii stîngi la gură și cu întinderea și îndoirea brațului drept înainte, cu degetul arătător întins si celelalte degete semiflexate **(fig. 31 a).**
T. 2—8. Ca la timpul 1.

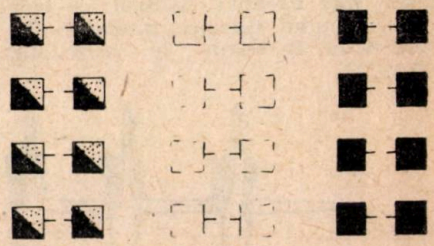


Fig. 30

Ex. XXXVI pentru toate executantele

T. 1—7. Deplasarea înainte a rîndurilor din spate și formarea unui singur rînd de trei culori (avînd ca bază de eliniere rîndul din față). În timpul acestei deplasări se continuă mișcarea brațului drept descrisă la exercițiul anterior (XXXV).

T. 8. Oprire în poziția de stînd, executantele apucîndu-se de mîini **(fig. 31 b).**

Ex. XXXVII pentru toate executantele

T. 1—4. Ținîndu-se de mîini, ridicarea brațelor întinse prin înainte — sus **(fig. 32 a).**

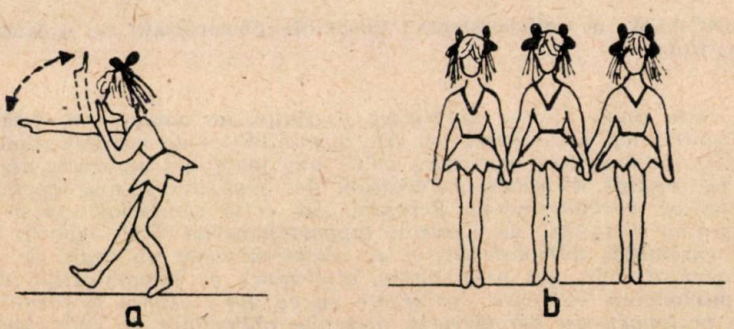


Fig. 31

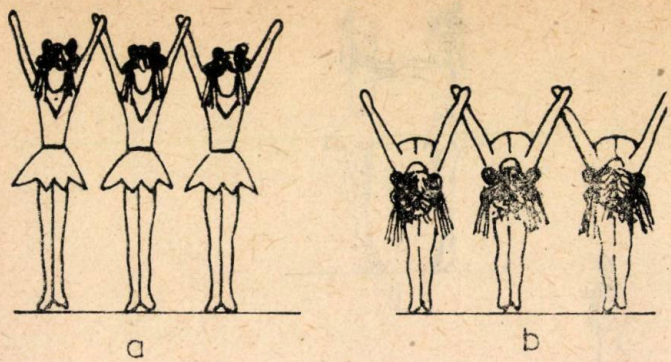


Fig. 32

T. 5—8, Ținîndu-se de mîini, aplecarea trunchiului și coborîrea brațelor întinse prin înainte — jos — înapoi **(fig. 32 b).**

Ex. XXXVIII pentru toate executantele

T. 1. Săritură cu întoarcere de 90 de grade spre dreapta (stînga), cu ridicarea brațului dinspre public și fluturarea lui în semn de salut **(fig. 33 a).**

Obs. Executantele în costume roșii și jumătate din cele în costume galbene se întorc spre dreapta, iar celelalte spre stînga.

T. 2—4. Menținerea poziției de la timpul 1 și continuarea fluturării brațului.

T. 5—8. Plecare în pas alergător ușor, fluturînd cu brațul dinspre public și ieșire de pe scenă. **(fig. 33 b).**

Desene de **Elena Munteanu**

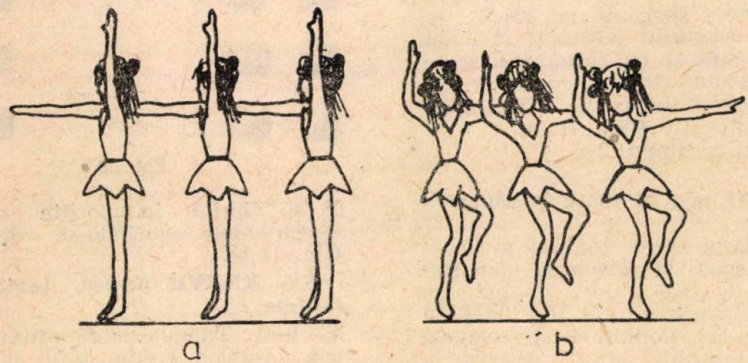


Fig. 33

PETRE DUNGACIU et collaborateurs : Ensemble démonstratif de présélection en gymnastique

A la suite d'une longue expérience pratique, les auteurs ont tiré la conclusion suivante : les préscolaires ont des disponibilités de manifestation motrice beaucoup plus importantes que celles qu'ils ont manifesté au cours de leur séjour dans les jardins d'enfants, à l'occasion des festivités et des spectacles culturels-sportifs ou corégraphiques. Reposant sur cette conclusion, on a enseigné dans les jardins d'enfants de Bucarest (appartenant au Club sportif scolaire No. 2) des ensembles démonstratifs et de sélection ayant un degré de difficulté accru : contenu enrichi des programmes, alternance et diversification des exercices plus prononcées, exigence plus sévère en ce qui concerne la forme d'exécution, durée prolongée du déroulement, présence obligatoire de l'accompagnement musical orchestré. Cet article présente cette expérience.

PETRE DUNGACIU and Team : The Preselection Demonstrative Seet in Gymnastics

After a long practical experience the authors have reached the conclusion that pre-school children have greater motive availabilities than proved by them in kindergartens on the occasion of festivities, shows or sports and cultural events. Consequently, the kindergartens in Bucharest belonging to No. 2 Schooling Sports Club have introduced the teaching of demonstrative and selection sets of greater dificulties : richer contents, alternated and diversified exercises over longer periods of time, grater exigency and musical accompaniment. The article describes the experiment.

(urmare din pag. 64)

oare, ci „felul" în care se stabilește armonia între elementele obiective și subiective, în G.R.M. (estetică).

În tot acest studiu, am încercat să aduc argumente care să slujească faptul că G.R.M. (estetică) este o artă care se ocupă de studierea frumosului în mișcare și, aceptînd ideea de frumusețe ca variantă a esteticului — considerînd-o sinonimă cu valoarea estetică —, propun ca gimnastica ritmică modernă să fie denumită **„gimnastica estetică"**, potrivindu-se mai bine, avînd în vedere că are ca obiect „frumosul" în mișcare.

BIBLIOGRAFIE

ACHIȚEI GH., BREAZU M. și colab. : Estetica, Edit. Academiei R.S.R., București, 1983.

CROITORU R. : Judecata între esteti și metafizic, Edit. științifică și enciclopedică, București, 1982.

DUMITRESCU-IAȘI, C. : Studii de estetică, Edit. științifică, București, 1979.

POPESCU T. : Concepte și atitudini estetice, Edit. Meridiane, București, 1983.

STOENESCU GINETA : Gimnastica ritmică modernă, Edit. Sport-Turism, București, 1978.

ELENA MARINESCU : Le concept de beau dans la gymnastique rythmique moderne

Le concept de beau dans la gymnastique rythmique moderne (esthétique) est né de la contemplation des mouvements naturels auxquels on attribue la beauté, à titre de leur propriété intrinsèque. Le sentiment esthétique est issu de l'harmonie des formes, de la variété et du rythme. En vertu d'une argumentation logique détaillée, l'auteur tire les conclusions suivantes : l'élément de la forme objective du beau, dans la gymnastique rythmique moderne, possède une valeur esthétique et peut être considéré beau ; le degré de satisfaction esthétique, de la gymnaste et du spectateur, augmente en grande mesure lorsque ces formes objectives sont organisées de manière à suggérer certaines idées, constituant le symbole de ces idées ; ce n'est pas l'élément subjectif qui est capable de produire les satisfactions esthétiques supérieures, mais le mode qui permet d'établir l'harmonie entre les éléments objectifs et subiectifs dans la gymnastique rythmique moderne (esthétique).

ELENA MARINESCU : The Concept of the Beautiful in the Modern Rhythmical Gymnastics

The concept of the beautiful in the modern rhythmical (aesthetic) gymnastics is born by contemplating the natural movements, to which we attribute beauty as their own property. The aesthetic feeling is given by the harmony of form, by variety and rhythm. On the basis of logical and detailed arguments, the author draws the following conclusions : the formal objective element of the beautiful in modern rhythmical gymnastics has an aesthetic value and may be considered beautiful ; the degree of aesthetical satisfaction with gymnasts and the audience largely grows when these objective forms are organized in such a way as to be linked to certain ideas and may stand for their symbols ; it is not the subjective element which produces higher aesthetical satisfactions but the way in which harmony is established between the objective and subjective elements in the modern rhythmical (aesthetic) gymnastics.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CONTRIBUŢII PRIVIND RAŢIONALIZAREA MIJLOACELOR ŞI OBIECTIVIZAREA ANTRENAMENTULUI SCHIORULUI ALPIN (II)

Prof. ELENA NEAGOE
C.S.S. Sinaia
Şef lucrări VASILE CÎRSTOCEA
I.E.F.S. Bucureşti

Formarea schiorilor alpini de performanţă reprezintă un proces de pregătire continuă, eşalonată pe parcursul a 8—9 ani, desfăşurată în etape distincte în privinţa obiectivelor, sarcinilor şi conţinutului valoric ce trebuie realizate. Performanţe remarcabile au obţinut tineri de 17—18 ani în concursurile din „Cupa Mondială" sau „Cupa Europei" ceea ce impune activitate continuă de la o vîrstă fragedă.

Grupele de performanţă în cadrul secţiilor, vor cuprinde sportivi începînd cu vîrsta de 14—15 ani, care au îndeplinit obiectivele de instruire prevăzute pentru stadiul de schior avansat şi sînt capabili să participe cu rezultate bune în sistemul competiţional rezervat juniorilor (2).

Perioadele de pregătire din planul anual se stabilesc în funcţie de structura anului şcolar, obiectivele, sarcinile şi mijloacele fiecărei perioade se stabilesc în funcţie de particularităţile individuale — nivel de pregătire, sex, vîrstă.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost urmăriţi în pregătire la secţii sportivi componenţi ai grupelor de performanţă — tabel 1 — băieţi şi fete pe parcursul unui ciclu de 4 ani. Periodic au fost testaţi făcîndu-se observaţii asupra capacităţii motrice. — Datele au fost prelucrate astfel încît — tabel 2 — s-au putut stabili modele morfofunctionale şi ale capacităţii motrice mai bine evidenţiate prin corelograme. — Din considerente biologice şi ale activităţii pe schi datele au fost grupate pentru fete 14—16 ani şi 17—19 ani iar băieţi 15—17 ani şi 18—20 ani. — Pentru obţinerea rezultatelor bune în concursuri şi la testele amintite s-a urmărit permanent parcurgerea în întregime a conţinutului programei.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

În urma testărilor efectuate s-au constatat rezultate bune privind capacitatea de efort şi capacitatea motrică. Rezultatele obţinute sînt peste mediile cerinţelor, sînt considerate foarte bune, uneori atingînd valori de excepţie. — TTR. — 20 sec la băieţi 15—17 ani. — Rezultatele sportive au fost bune. — La concursuri internaţionale cele mai bune clasări au fost loc 2 şi 3 la Campionatele Balcanice fete şi băieţi şi locul 6—7 fete Cupa Prietenia. Componenţa tehnico-tactică a pregătirii nu a fost realizată în niciun an 100% din motive obiective.

Pentru ridicarea performanţei trebuie parcurse în întregime planuri care să depăşească în conţinut cantităţile prevăzute în programă — vezi planul anual.

Mijloacele pregătirii bine selecţionate şi cuprinse în pregătire eşalonat pe etape completează modelul instruirii bine stabilit (1).

MIJLOACE PRINCIPALE PE USCAT SĂRITURI (S)

1. sărituri laterale pe ambele picioare peste obstacole de diferite mă-

Tabelul 1

SEX \ VÎRSTĂ	15	16	17	18	19	20
FETE	8	9	3	4	4	
BAIETI	10	10	20	17	8	15

rimi — pe teren plat sau pe teren înclinat.

2. aceleași sărituri — pe un picior

3. sărituri laterale de pe un picior pe altul peste un obstacol — cu amplitudine variabilă.

4. sărituri cu genunchii la piept — cu și fără sprijin pe bete de schi.

5. sărituri laterale pe trepte la coborîre sau la urcare pe ambele picioare — ritmice și aritmice, descriind un arc de cerc.

6. sărituri cu răsucirea picioarelor dreapta-stînga, pe trepte la urcare și coborîri ritmice și aritmice, mîinile prinse înainte.

7. sărituri în pătrățele

8. ghemuit — palmele pe sol, sărituri laterale cu amplitudine mai mare sau mai mică

9. din culcat ventral ridicare în ghemuit și săritură cu desprindere cu aterizare amortizată

10. sărituri laterale ritmice, pe ambele picioare cu îndoiri și întinderi accentuate ale picioarelor

11 sărituri laterale ritmice pe un picior impulsie puternică.

12. sărituri drepte cu răsucirea picioarelor în aer.

13. sărituri pe și de pe un obstacol ;

14. sărituri din ghemuit în ghemuit — mîinile se țin lateral sau pe gleznă.

15. poziție medie de coborîre directă, sprijin înainte la spalier — sărituri cu răsucirea picioarelor și trunchiului stînga — dreapta și arcuire la nivelul șoldului.

16. sărituri pe plasa elastică

17. sărituri pe călcîie, pe toată talpa — pe mingea medicinală.

18. sărituri de pe un obstacol, cu genunchii la piept în depărtat, în echer, cu întoarcere și piruete.

19. sărituri pe o suprafață îngustă, pe ambele picioare cu orientarea vîrfurilor stînga, dreapta.

20. sărituri cu întoarceri și piruete.

EXERCIȚII IMITATIVE STATICE ȘI DINAMICE (Ex. 1).

1. din poziție de coborîre oblică — picioarele depărtate la lățimea șoldului, flexii și extensii accentuate cu răsucirea picioarelor în partea opusă — stînga, dreapta ;

2. din alergare răsucirea picioarelor spre dreapta apoi stînga cu efectuarea balansului vertical ;

3. din poziție de coborîre directă răsucirea picioarelor și a trunchiului spre dreapta, stînga — se repetă de mai multe ori pe o parte ;

4. din poziție de coborîre oblică împingerea puternică a genunchilor spre înainte — lateral, apoi spre partea opusă imitînd balansul ;

5. menținerea poziției medii de coborîre directă cu greutăți în mîini, pe un plan înclinat sau pe suprafețe înguste ;

6. menținerea poziției în recul pe plan înclinat ;

7. din stînd pe un plan înclinat mingea medicinală ținută înainte, ducerea mingii lateral dreapta apoi stînga în același timp cu luarea poziției arcuite în sens opus și menținere. Tălpile rămîn fixe pe sol ;

8. din stînd cu sprijin lateral la un perete — arcuirea corpului cu apropierea șoldului de perete — menținere ;

9. cu mingea medicinală — pase în doi prin lateral dreapta apoi stînga ;

10. menținerea poziției înșurubat-arcuit cu sprijin pe jumătatea dinainte a labei piciorului ; în echilibru cu haltera pe umeri ;

11. din stînd imaginarea unui procedeu și executarea cu stimularea voită a grupelor musculare ;

12. parcurgerea traseelor de coborîre-mental din poziție de căutare de viteză — simularea trecerilor peste obstacole ;

13. culcat dorsal cu sprijin pe brațe, picioarele îndoite — îndreptarea

Tabelul 2

PROBE	SEX	FETE		BĂIEȚI		TESTE	FETE		BĂIEȚI	
	VÎRSTĂ	14-16	17-19	15-17	18-20		14-16	17-19	15-17	18-20
30 m	$\bar{x}$	5,1	5,2	4,5	4,4	T.T.R. 20 sec.	17,1	15,7	19,1	16,7
	a	0,5	0,4	0,3	0,3		0,3	0,2	0,2	0,2
	C.v	9	7,6	6	7,8		1,5	0,8	1,5	1,5
	t	83	95	112	88		8,7	4,5	7,8	8,9
	E.m	0,06	0,05	0,04	0,05		11	19	68	69
Săritură laterală 30 sec.	$\bar{x}$	98	90	104	106	T.T.R. 60 sec.	43,5	38,8	42	40,3
	E.m	0,81	0,63	0,8	0,85		1,3	0,9	0,8	0,5
	a	5,3	5,3	4,4	3,2		6,4	3	5,1	3,3
	C.v	10	11	8	6		14,7	7,7	12,2	8,3
	t	59	74	64	61		32	43	52	74
Abdominală 30 sec.	$\bar{x}$	30	32	23	34	VO_2 max.	45,2	58,6	54,2	55,9
	E.m	0,8	1,3	0,8	1,7		3	4,5	1,9	1,5
	a	4	7,2	3,8	5,4		13,1	14,3	11,1	8,9
	C.v	13	22,5	16,5	15,8		28	24	20,4	16
	t	30	23	27	19		14	12	28	36
300 m 400 m	$\bar{x}$	51	48	64	58	C.v.	3000	3400	4300	4900
	E.m	1,1	0,9	0,8	0,5		123	120	134	129
	a	4,5	4,2	4,5	1,8		369	360	661	670
	C.v	5	6,2	6,8	3,1		12,3	14,1	15	16,2
	t	45	47	74	104		24	28	31	40
Genuflexiuni dreapta	$\bar{x}$	24	29	28	27	Înălțime	159	161	172	174
	E.m	0,9	0,9	1,2	1,7		0,61	0,72	0,8	0,8
	a	7	6,8	5,5	7		3,9	4,3	7,7	4,5
	C.v	31	23	19,6	25		5	2,7	3	2,6
	t	26	32	22	15		260	223	207	209
Genuflexiuni stînga	$\bar{x}$	21	28	25	26	Greutate	52,5	60	62	67
	E.m	1,1	0,7	1,0	2,1		1,2	1,0	0,7	0,8
	a	8,8	6	4,8	7,8		8	6,2	6,4	4,6
	C.v	41	22	19,2	30		15	10,5	9,6	6,8
	t	18,4	35,2	23,2	12,0		42	56	79	77
Dinamometrie dreapta	$\bar{x}$	34	38	46	54	Lungime membru inferior	78	80	84	86
	E.m	1,0	1,4	2,2	1,3		0,7	0,6	0,8	0,6
	a	5,6	5,9	8,6	5,9		3,9	2,9	5,2	3,8
	C.v	24	22	18,6	29,8		5	3,6	6,3	6,2
	t	19	20	20	41		100	115	102	112
Dinamometrie stînga	$\bar{x}$	30	36	38	50	C.G.G.	88	88	95	96
	E.m	0,9	0,6	1,9	1,3		0,7	0,6	0,4	0,7
	a	4,8	5,6	7,4	6,2		3,6	3,2	2,6	3,4
	C.v	20	22	19,4	12,2		4,7	3,6	2,7	4,2
	t	18	22	19	36		115	129	225	114

cu răsucirea picioarelor stînga apoi dreapta ;

14. culcat dorsal cu sprijin pe coate — flectarea și întinderea picioarelor asemănător amortizării ;

15. culcat dorsal flectarea picioarelor concomitent cu răsucirea lor laterală. Trunchiul se răsucește spre aceeași parte a picioarelor ;

16. culcat dorsal — sprijin pe coate — forfecări de picioare, cu fiecare picior executarea cifrei „8" ;

17. din sprijin înainte culcat — ghemuire și întindere cu depărtarea picioarelor ;

18. fandări laterale — treceri de pe un picior pe celălalt ;

19. poziție „în paranteză" : stînd mîinile pe șold, îndoirea adîncă a unui picior cu accent pe schimbarea greutății ;

20. elan din „paranteză" — șezînd, sprijin pe brațe, alternativ ducerea unui picior lateral — revenire în șezînd — elanul se execută rapid „jet".

STARTURI (ST)

1. din diferite poziții la semnale auditive ;

2. din diferite poziții la semnale vizuale ;

EXERCIȚII COMPLEXE — sînt structuri de exerciții din grupa săriturilor, starturilor, alergării și la imitative combinate într-o anumită succesiune și se repetă cu intensitate mare.

ALERGARE

1. alergare pe trepte cu tragerea genunchilor la piept — urcînd și coborînd pe trepte ;

2. alergare șerpuită pe trepte la coborîre cu tragerea genunchilor la piept. Schimbarea direcției pe piciorul exterior ocolirii sau pe cel interior ;

3. idem 2 cu menținerea unei poziții mai joase ;

4. alergare șerpuită pe trepte la coborîre cu punctare la fiecare schimbare de direcții ;

5. alergare — schimbarea poziției centrului de greutate în plan vertical;

6. alergare cu urcare pe un plan vertical sau pe două planuri paralele;

7. alergare în coborîre pe un plan înclinat — oprire bruscă la semnal în poziție de schi ;

8. alergare pe pîrtie, în pădure cu simularea ocolirii pe schi — cu și fără bastoane ;

9. alergare în slalom ;

10. alergare pe diferite distanțe — 10 m, 30 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m ;

EXERCIȚII ÎN ECHILIBRU — se execută pe suprafețe înguste ; bîrna de gimnastică, banca de gimnastică întoarsă, borduri înalte de 1 m, trunchiuri de copaci. Din această grupă de exerciții fac parte :

1. Ex. 1 — 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10
2. S — 4, 10, 11, 14, 19, 20
3. mers și alergare cu întoarceri și piruete — reveniri din poziții reechilibrate ;
4. pe spate culcat — tragerea genunchilor la piept în același timp cu ridicarea trunchiului. Picioarele revin în atîrnat, mîinile pot ține mingea medicinală ;
5. exerciții acrobatice — pe sol.

EXERCIȚII CU ÎNGREUNĂRI — folosesc mingea medicinală, diferite obiecte pînă la 2 kg și halteră pînă la 30 kg.

1. genuflexiuni pe un picior, pe două picioare ;
2. fandări laterale ;
3. sărituri cu desprindere — pe loc, cu deplasare ;
4. din culcat dorsal ridicări de trunchi și ridicări de picioare ;
5. flotări ;
6. tracțiuni ;
7. din sprijin înapoi îndoiri și întinderi de brațe ;
8. pase cu mingea medicinală ;
9. din culcat ventral ridicări de trunchi ;
10. diferite exerciții imitative statice și dinamice cu haltera pe umeri.

CURSE CU OBSTACOLE — cuprind exerciții din grupele redate : alergări, sărituri, starturi, cu îngreunări în echilibru.

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII ARTICULARE (CA) și ELASTICITĂȚII MUSCULARE (MO) — cuprind mișcări cu acțiune directă asupra articulațiilor în special glezna, genunchi, șold și asupra grupelor și lanțurilor musculare solicitate direct în practica schiului :

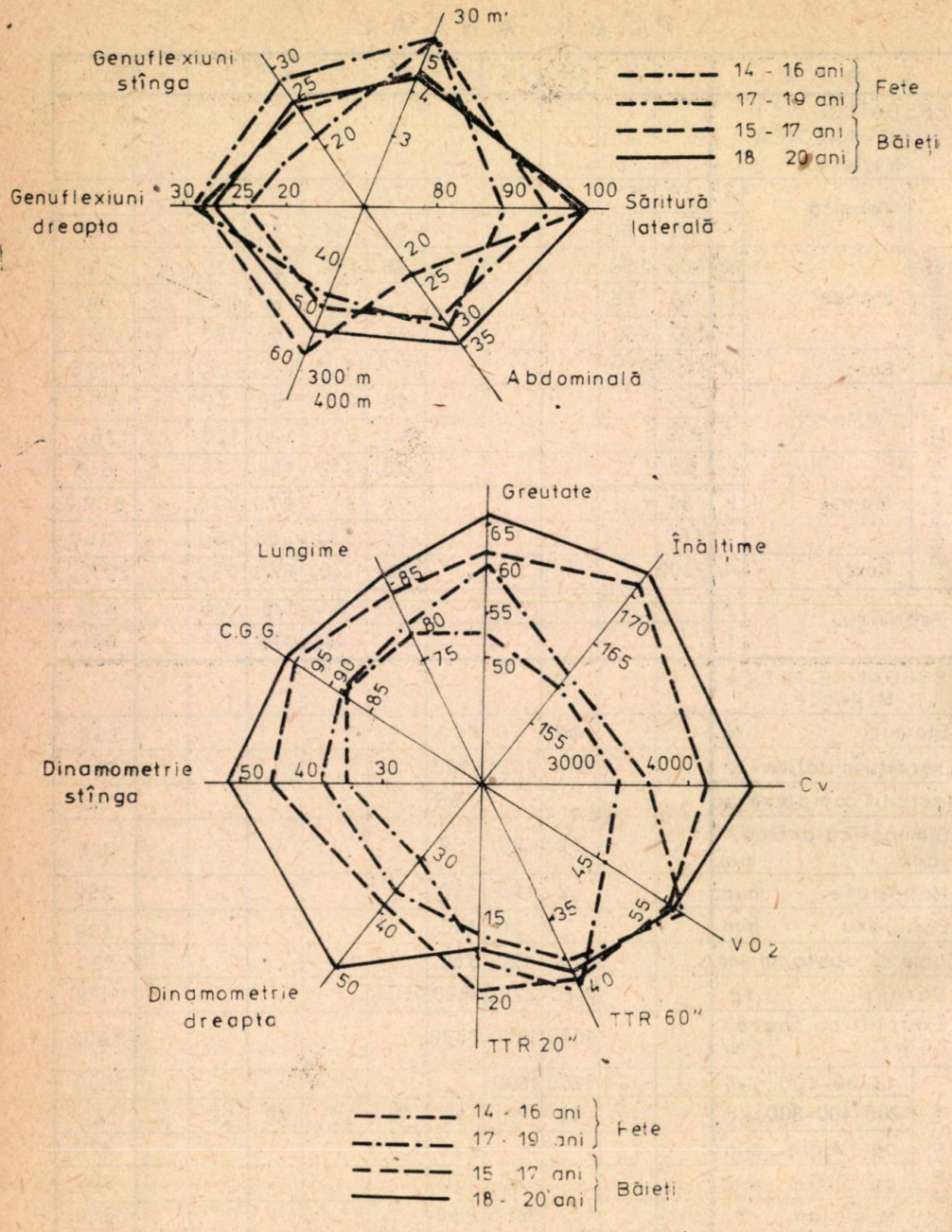
1. din stînd depărtat — aplecări înainte ;
2. din stînd depărtat — rotări de trunchi — mîini pe șold, mîinile prinse sus ;
3. stînd sprijin lateral la nivelul umărului — îndoiri laterale dreapta apoi stînga ;
4. stînd depărtat la 1 m de spalier — mîinile sprijin înainte la nivelul

PLAN ANUAL

	ETAPE	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Total	Procente
		6 - 19 V	20 V - 14 VII	15 VII - 28 VII	29 VII - 15 IX	16 IX - 24 XI	25 XI - 15 XII	16 XII - 26 I	27 I - 6 IV	7 IV - 20 IV	21 IV - 5 V		
	Nr. cicluri	2	8	2	4	11	3	6	10	2	2		
	Nr. ore / zi săptămîni	7/zi	14/s	4/zi	12/s	14/s	14/s	6/zi	18/s	6/zi	6/s		
	PERIOADE	Pregătitoare						Competițională					
INDICATOR	Nr. zile antrenament	14	56	14	28	77	21	42	60	14	6	332	
	Nr. antrenamente	42	56	28	24	77	21	126	60	42	6	482	
	Nr. ore antrenament	98	112	56	48	154	42	252	180	84	12	1038	
	Nr. ore pregătire fizică	28	32	56	48	154	12	22	40	14	12	418	40 %
	Nr. ore pregătire tehnică	36	70				20	150	80	50		406	40%
	Nr. ore pregătire tactică	28	10				5	70	40	15		168	16 %
	Nr. ore preg. psihologică	6	-				5	10	20	5		46	4 %
	Nr. ore exercițiu Gr. „A"	70	80	-		-	30	232	140	70			
	Nr. ore exercițiu Gr. „B"		-	16	16	130	10		-	10	6		
	Nr. ore exercițiu Gr. „C"	28	32	40	30	24	2	22	40	4	6		
	Nr. ore perfecționare tehnico-tactică	70	80				30	230	140	70		620	60 %
	Slalom: -ore perfect. tehnică	15	50				8	8	4	5		90	21%
	-ore antrenament	20	30				7	30	20	25		132	
	Slalom uriaș: -ore perfect. tehnică	15					8	34	10	5		72	26%
	-ore antrenament	20					7	78	60	25		190	
	Coborîre ore							80	46	10		136	13 %
	Nr. ore pregătire fizică	28	32	56	48	154	12	22	40	14	12	418	40 %
	-Viteză - îndemînare			8	8	40						56	5 %
	-Forță - detentă			8	8	40						56	5 %
	- Rezistență specifică					50	12				6	68	6,5%
	- Rezistență generală		22	40	30	24		22	40	14	6	198	20 %
	Exerciții complementare	28	10									38	3,5 %

PLAN ANUAL

ETAPE			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Total
PREGĂTIRE TEHNICO-TACTICĂ *Mijloace													
Slalom	Tehnică	K	60	200				32	32	16	20		260
		T	120	60				64	64	32	40		380
	Manșe	Nr.	100	150				35	160	120	125		690
		K	30	65				10,5	48	40	62,5		256
		T	100	150				35	160	160	187		792
	Porți	Nr.	4500	6750				1575	7200	8400	8750		37175
Slalom uriaș	Tehnică	K	90					48	204	80	40		462
		T	270					144	612	120	120		1266
	Manșe	Nr.	80					28	312	150	75		645
		K	80					28	312	270	112,5		802,5
		T	160					56	624	360	150		1350
	Porți	Nr.	3200					1120	12480	9000	3750		29550
Coborîre		K							240	138	25		403
		T							480	276	50		806
PREGĂTIRE FIZICĂ Mijloace													
Starturi		Nr.			80	40	140						260
Exerciții imitative		Nr.				160	1100						1260
Exerciții complexe		sec					750						750
Gimnastică articulară		min.			32	30	150						212
Mobilitate		min.			32	40	180						252
Echilibru		min.				20	180						200
Curse cu obstacol		sec.			240	120	360						720
Sărituri		Nr.			2480	2720	4800	1500					11500
Exerciții cu îngreunări		Nr.			1600	1800	8500						11900
Alergare	15-30-100	m			1760	1800							3560
	200-400-800	km		22	44	30	30	8	32	48	20	8	242
	pe trepte	min.					220						220
	pe pîrtie	min.				30	230						260
	în slalom	m				2250	350						2600
Exerciții complementare		ore	28	10									38



pieptului îndoiri de trunchi cu arcuire. răsuciri de trunchi cu arcuire ;

5. din stînd sprijinul unui picior la nivelul șoldului — aplecări pe fiecare picior cu arcuire — mîinile ating gleznele ;

6. din poziția de coborîre directă — rotări de genunchi ;

7. din șezînd — rulări cu ridicarea picioarelor deasupra capului, mîinile prind gleznele sau genunchii ;

8. din şezînd picioarele îndoite lateral — împingerea bazinului spre înainte ;
9. din şezînd răsuciri de trunchi ;
10. la nivelul braţelor flexii, extensii, rotări.

EXERCIŢII COMPLEMENTARE — cuprind înotul şi jocuri în apă, excursii, ciclism, schi nautic, schi role.

PE ZĂPADĂ — Mijloace principale

EXERCIŢII PENTRU PERFECŢIONAREA POZIŢIEI PE SCHI

1. coborîre directă — la viteze diferite, pe pante cu profil neted şi variat ;
2. treceri peste denivelări de teren ;
3. ocolire cu paşi succesiuni spre vale ;
4. şerpuire frînată — în fir vertical pe linie sau decalat, ritmic sau aritmic ;
5. şerpuire accelerată — în fir vertical sau oblic, ritmic şi aritmic.

EXERCIŢII PENTRU PERFECŢIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE FOLOSITE ÎN SLALOM

1. virajul cu rotaţie ;
2. virajul cu contraderapaj ;
3. virajul cu proiecţie laterală ;
4. virajul cu întinderea picioarelor înainte ;
5. virajul cu agăţare pe schiul interior ;
6. virajul de absorbţie şi împingerea picioarelor înainte ;
7. virajul cu amortizare ; viraje cu desprindere.

EXERCIŢII PENTRU PERFECŢIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE ÎN SLALOM URIAŞ

1. virajul cu rotaţie ;
2. virajul cu contraderapaj ;
3. virajul cu păşire ;
4. virajul cu proiecţie laterală — cu rază mare, medie pe zăpadă foarte tare şi mică — la viteză foarte mare;
5. virajul cu acrosaj ;
6. virajul cu absorbţie ;
7. virajul cu împingerea picioarelor înainte.

EXERCIŢII PENTRU PERFECŢIONAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE COBORÎRII

1. poziţii de căutarea vitezei ;
2. treceri prin escamotare ;
3. virajul cu proiecţie laterală.

SLALOM — trasee marcate complete ;

SLALOM URIAŞ — trasee marcate complete ;

COBORÎRE — trasee complete.

CONCLUZII

1. Pentru obţinerea performanţelor sportive ridicate în schiul alpin trebuie ca pregătirea prin conţinutul ei să asigure un randament maxim ;
2. selecţionarea mijloacelor pregătirii, folosirea acestora raţional asigură lucrul eficient atît de necesar în atingerea unor bune rezultate sportive;
3. componenţa tehnico-tactică a pregătirii trebuie să atingă parametrii maximali la această vîrstă asigurînd suportul pregătirii atît de necesară în stadiul ce urmează — înalta performanţă ;
4. În pregătirea pe zăpadă trebuie acordată atenţie sporită probelor — slalom uriaş şi coborîre ;
5. Datorită condiţiilor specifice în care se desfăşoară activitate la schi trebuiesc bine corelate activităţile şcolare şi pregătirea sportivă a tînărului pentru integrarea acestuia conform principiilor ce guvernează viaţa socială.

BIBLIOGRAFIE

1. CIRSTOCEA V. — Bazele generale ale teoriei şi metodicii antrenamentului la schi, IEFS, 1976.
2. CIRSTOCEA V. — Programa de schi alpin pentru secţiile de copii şi juniori din asociaţii şi cluburi sportive.
3. JOUBERT G. — Le schi, un art, un tehnique Grenoble 1978.
4. KEMLER J. — Corecta gimnastică de pregătire la schi BLV Sport pracsis 1980.
5. LARSSON O., MAJOR J. — Skitechnik der Weltmeister 1980, Verlage, München (5432).
6. NEAGOE E., CIRSTOCEA V. — Unele aspecte privind obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin, rev. EFS, nr. 1, 3, 1985.
7. NOVICOV, MATEEV — Teoria şi metodica educaţiei fizice. Editura Sport-Turism, 1980.

ELENA NEAGOE et V. CÎRSTOCEA : Contributions à la rationalisation des moyens et à l'objectivisation de l'entraînement du skieur alpin (II)

La formation des skieurs alpins de performance constitue un processus de préparation continue, durant une période de 8—9 ans, déroulée en étapes

distinctes du point de vue des objectifs, des tâches et de la valeur à réaliser.

On a sélectionné les sportifs ayant accompli les objectifs d'instruction de la catégorie de skieur avancé.

Les périodes d'instruction sont établies en fonction de la structure de l'année scolaire ; les objectifs, les tâches et les moyens de chaque période sont établies en fonction des particularités individuelles, du niveau d'instruction, du sexe, d'âge.

On a surveillé l'instruction des sportifs composant les groupes de performance (garçon et filles) durant un cycle de 4 ans. Les tests périodiques ont été effectués et des observations sur la capacité motrice.

Les tests ont indiqué de bons résultats de la capacité d'effort et de la capacité motrice.

Dépassant la moyenne des exigences, les résultats obtenus sont considérés très bons, marquant parfois des valeurs exceptionnelles.

Afin de hausser la performance, il faut parcourir intégralement des plans dont le contenu dépasse celui du programme.

ELENA NEAGOE and V. CÎRSTOCEA : Contributions to Rationing Means and Objectifying Training in Skiing (II)

The training of high performance skiers is a continuous process spaced out along 8—9 years : it includes, however, distinct stages in terms of objectives, tasks, value content of the results to be scored.

Sportsmen and sportswomen who fulfill the training objectives provided for advanced skiers are selected for the high performance groups.

The training periods depend on the structure of the school year, and the objectives, tasks and means of each period are laid down according to the individual particularities of sex, age, level of training.

The authors watched the training of both boys and girls belonging to a high performance group over a four-year span. The latter were periodically tested and observations were made on their motive abilities.

The tests emphasized the good results obtained for the motive and effort abilities.

In fact the results obtained which were higher than the means of the requirements were considered to be very good ; sometimes they were even exceptional.

In order to obtain higher performance, training plans are to be fulfilled whose content goes beyond the quantities provided in the curriculum.

CONCEPTUL DE FRUMOS ÎN GIMNASTICA RITMICĂ—MODERNĂ

Prof. ELENA MARINESCU
Liceul agro-industrial Brănești

Frumusețea feminină a constituit întotdeauna o atracție, iar cînd aceasta este dublată de o mișcare estetică, sublimul este la el acasă. În temeietoarele gimnasticii ritmice moderne (estetică) și predecesoarele ei, de-a lungul istoriei, au folosit mișcările feminine compuse în scopul manifestării frumosului, al exprimării estetice prin mișcare.

Gimnastica ritmică modernă (estetică), care printr-o tehnică înaltă de execuție, în armonie cu muzica, exprimă sentimentele și gîndirea omenească, este mai mult decît ritmică, este o artă a mișcării, un dans artistic.

„Conceptul de frumos" în gimnastica ritmică modernă (estetică) se naște prin contemplarea mișcărilor naturale, cărora le atribuim ca pe o proprietate a for frumusețea. Sentimentul estetic este dat de armonia formelor, de varietate și ritm. Frumosul este atras, prin excelență, de și spre formă. Suprapunera formei și a conținutului fiind totală în situația reușitelor exercițiilor gimnastelor, putem spune la modul principal și ideal, fiecare element de formă exprimă toate componentele de conținut și fiecare secvență de conținut se exprimă în toate manifestările de formă.

Gimnastica ritmică modernă (estetică) a fost și continuă să fie o activitate cizelatoare de forme ale mișcării. Se constată în gimnastica ritmică modernă (estetică) de competiție o tendință accentuată a vitezei de execuție. Mișcarea (gimnastelor) devine un factor estetic, comparabil cu forma, compoziția, culoarea, linia, datorită asimilării sale mecanice, ceea ce duce la modificări spațiale, la dinamism plastic, la succesiune.

„Gloria mișcării" este o emblemă pe care epoca modernă o acceptă tot așa cum consideră gimnastica ritmică modernă (estetică) ca fiind una din artele frumoase nou apărute, dinamismul fiind compatibil cu aplicarea unei concepții științifice la oricare domeniu al cunoașterii.

Gimnastica ritmică modernă (estetică) adaugă cunoașterii o anume tandrețe caracteristică omului de cultură și gust. În gimnastica ritmică modernă (estetică), dinamica formei încearcă să fie o reprezentare a însăși entității noastre mișcătoare pe baza integrării estetice a mișcării. Redarea flagrantă a mișcării vrea să trezească, totodată, conștiința estetică, făcînd-o aptă pentru dobîndirea de noi concepte cu acțiune iradiantă asupra însuși exercițiului artistic : intensitate, forță, tensiune. Frumosul în gimnastica ritmică modernă (estetică) nu este un simplu atribut, ci frumosului îi corespunde ceva în exterior, care posedă o existență, este operă, faptă, obiect, realitate, care are o anumită înfățișare și formă. La constituirea frumosului la gimnastica ritmică modernă (estetică) participă doi factori : unul obiectiv, prin care se înțelege frumusețea formală cu relațiile obiective ale mișcării, și o componentă subiectivă, prin care frumosul se leagă de un anumit conținut și o plăcere, de impresie estetică, de idee și idealul estetic.

Conceptul de frumos în gimnastica ritmică modernă (estetică) înseamnă că în frumos avem de-a face cu un raport al armoniei mișcării subiectului cu armonia obiectului. Adevărata bază a frumosului în G.R.M. (estetică) o constituie raportul reciproc al formei și conținutului mișcării, al armo-

Educație fizică și sport, nr. 1, 1986, pag. 63

niei obiective și al răsfrîngerilor sale în subiectivitatea armonioasă. Frumusețea artistică a mișcării ia naștere ca o satisfacție a simțului frumosului și a fanteziei active.

Nu putem atribui epitetul de „frumos" decît unei reprezentări a mișcării, ce corespunde unei anumite structuri a gimnastei ce se află în anumite raporturi determinabile cu sentimentele interioare ale aceleia care o execută. Frumusețea mișcării trebuie căutată în maniera în care sînt înseriate simultan sau succesiv părțile constitutive ale ei în spațiu și timp, frumusețea trebuie căutată numai în aceste raporturi de ordine ale părților. Pentru ca mișcările executate de gimnaste să fie frumoase, ele trebuie să fie însoțite de o expresivitate adecvată. Satisfacția spectatorilor ce privesc o gimnastă în evoluție se bazează în cea mai mare parte pe acel fel de imaginație care, pe lîngă corectitudinea și armonia mișcării, amplifică sentimentul și p[illegible] interpretarea expresivă a execuției. În G.R.M. (estetică) frumosul este și un produs al fanteziei, înlănțuirii elementelor într-un exercițiu cu obiect. Fantezia însă nu creează nimic, „ex nihilo nihil" și fără a se preciza prin anumite legi ale mișcării, ci creează totul avînd în vedere frumusețea conform legilor sentimentelor estetice. Ea așază elementele adoptate în anumite combinații, și, în modul acesta, își confecționează o imagine interioară subiectivă, pe care o numim, formal, ideal, deoarece în filosofie obișnuim să definim produsele fanteziei : idealuri. Aceste idealuri sînt distincte pentru fiecare gimnastă, în funcție de particularitățile de vîrstă, temperament, cît și de aptitudinile predominante, ca și de obiectul folosit în exercițiu. Am putea spune că idealurile reprezintă însăși opera de artă într-o formă subiectivă, obiectivizîndu-se prin execuția fiecărei gimnaste. Prin urmare, idealul este în gimnastica estetică un produs al fanteziei, o combinație liberă, a părților componente ale unei reprezentări a mișcării după legi subiective abstracte sau după noțiuni individuale. Așadar, frumusețea nu constă în semnificația spirituală a idealului, nici în realizarea acestuia, ci în concordanța raporturilor formelor intuitive cu conținutul mișcării, concordanța lor producînd frumusețea execuției în GRM (estetică). Putem afirma că frumusețea mișcărilor în G.R.M. (estetică) este „pur formală", că ea se bazează, în primul rînd, pe legile ritmului. Mișcările variate, ca direcție, rapiditate etc., trebuie să-și găsească legătura lor unitară în repetițiile ritmice. Dacă lipsește varietatea, mișcarea este monotonă, și, prin urmare, inestetică ; dacă diversele mișcări de mînuire ale obiectelor sînt lipsite de organizarea ritmică, ele par dezordonate și efectul lor asupra sufletului nostru continuă să rămînă negativ. O a doua condiție a frumuseții mișcărilor în G.R.M. (estetică) constă în corespondența lor cu idealurile noastre despre desăvîrșire și plasticitate. pe care ni le-am format din mișcările naturii. Pot avea loc mișcări ritmice, fără să aibă un aspect frumos, numai pentru că nu par naturale : așa, de exemplu, mișcările ce sînt executate cu prea multe eforturi produc nemulțumiri prin nenaturalețea lor. În chip opus, cele mai dificile mișcări, cînd sînt executate cu ușurință, satisfac sufletul nostru, tocmai pentru că ne par naturale. Descoperim aici, în acest deziderat, ideea puterii interioare de care depinde mișcarea exterioară și cu care trebuie să rămînă în acord. Aceasta reprezintă un moment spiritual în frumusețea mișcării ce se bazează pe asociatia de idei, ce nu trebuie pierdut din vedere niciodată cînd se urmărește o frumusețe desăvîrșită. Frumusețea mișcărilor se mai numește eleganță și grație. Ea constituie o artă de sine stătătoare și este, în același timp, o parte componentă a frumuseții formale.

În acest studiu, s-a cercetat analitic geneza „conceptului frumuseții" în G.R.M. (estetică) și s-a ajuns la următoarele rezultate :

1. elementul formal obiectiv al frumosului în G.R.M. (estetică) posedă o valoare estetică și poate fi considerat frumos.

2. gradul de satisfacție estetică atît pentru gimnastă, cît și pentru spectator crește în mare măsură cînd aceste forme obiective sînt organizate în așa fel încît stau în legătură cu anumite idei și pot conta ca simbol al lor.

S-a constatat că nu însuși elementul subiectiv este acela prin care se pot produce satisfacțiile estetice superi

(continuare în pag. 53)

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

*** : Leitungsartikel 1

*** : „Rundetisch" beschprechung zwischen die Fauchleute (Septimiu Todea, Alexe Nicu, Tiberiu Ardelean, Titus Tatu, Emil Ghibu, Corneliu Florescu, Vasile Dumitrescu, Grigore Sichitiu, Victor Mociani, Lazăr Baroga, Viorica Udrescu, Claudia Simionescu, Virgil Ignat, Alexandru Lăzărescu, Nicolae Vieru) über die Rolle und Wichtigkeit der Physische vorbereitung der Sportlers 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. L. DIMITRIU : Sportmedizin, ein System in die Medizinische integrierung einer gesunden Mensch. Soziomedizinische Betrachtungen 25

A. BOSTAN, A. BUJOR, I. STUPINEANU, P. DE HILLERIN, V. SCHOR : Byomekanische Elementen in Leistungssport (I) 32

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

P. DUNGACIU, DOINA BADIC, ELENA MUNTEANU : Ensemble beweisengrund für die Selektion in Turnen 39

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ELENA NEAGOE, V. CÎRSTOCEA : Beiträge über die vernünfigung und mitteilen in die vorbereitung der Alpen-Sky (II) . . . 54

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ELENA MARINESCU : Die Schönheit Konzept in die Rythmische — Moderne Turnen . . 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

* * *: „Роль и значение физической подготовки спортсменов" — беседа за круглым столом с участием специалистов: Септимиу Тодя, Алексе Нику, Титус Тату, Тибериу Арделян, Эмиль Гибу, Корнелиу Флореску, Василе Думитреску, Григоре Сикитиу, Виктор Мочани, Лазар Барога, Виорика Удреску, Клаудия Симионеску, Вирджил Игнат, Александру Лавареску, Николае Виеру 3

ТЕОРИА — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. Л. ДИМИТРИУ: Спортивная медицина — интегрированная система в медицину здорового человека. Социомедицинские соображения 25

А. БОСТАН, А. БУЖОР, И. СТУПИНЯНУ, П. де ХИЛЛЕРИН, В. ШОР: Элементы биомеханики в спорте высших достижений (I) 32

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. ДУНГАЧУ, ДОЙНА БАДИК, ЕЛЕНА МУНТЯНУ: Показательная система упражнений для предварительного отбора по гимнастике 39

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ЕЛЕНА НЯГОЕ, В. КЫРСТОЧА: К рационализации средств и объективизации тренировки горнолыжника (II) 54

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ЕЛЕНА МАРИНЕСКУ: Концепция о прекрасном в художественной гимнастике 63

I. P. „Informația" c. 1679

41 404

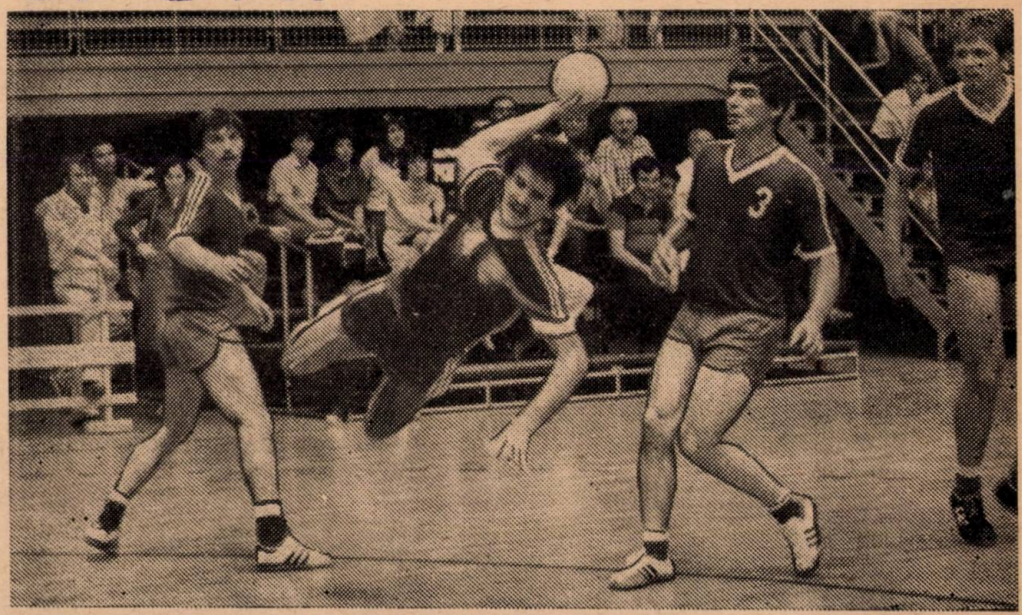
Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

1988 -07- 15
SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

2
1986



EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Anul XXXIX, nr. 2, FEBRUARIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Iovița POPA, Corneliu RĂDUȚ, Maria SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201, Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

L. TEODORESCU : Reflecții și demersuri pentru oportunitatea unor regîndiri, reconsiderări și actualizări în problemele teoretice ale educației fizice și sportului (I) . . . . .

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

P.-J. DE HILLERIN, I. STUPINEANU, VL. SCHOR, D. BOSTAN : Viziune asupra procesului de corectare tehnică în sportul de performanță și a posibilităților de ameliorare a sa (II) 1

MARIA ȘERBAN : Cercetarea structurii temperamentului la canotoarele de mare performanță. Contribuții la stabilirea profilului (modelului) psihologic 1

V. L. DIMITRIU : Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică . . . 2

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA : Despre pregătirea fizică a halterofililor 2

H. ȘICLOVAN : Criterii de apreciere a îndeplinirii obiectivelor de performanță și a obiectivelor instructive. Analiza planului anual de pregătire . . . 3

A. MURARU : Activitatea competițională stimulează progresul judo-ului (II) 4

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MARCELA PITIȘ, I. DRĂGAN, V. STROESCU, LIGIA SIMIONESCU, I. DROC, A. VASILIU, M. POPA, V. STROESCU : Cercetări privind efectele HGH la sportivii de performanță 4

A. DEMETER : Congresul internațional de medicină sportivă de la Palma de Mallorca 5

OPINII — CONSULTAȚII

GH. DUMITRU : Lateralitatea, ambilateralitatea și performanțele omului. Aplicații și adaptări la domeniul sportului . . 5

FILE DE ISTORIE

V. BĂNCIULESCU : O nouă revistă sportivă condusă de Camil Petrescu, FOOT-BALL NAȚIONAL în 1933 (rezultatele unei recente anchete) 6

REFLECȚII ȘI DEMERSURI PENTRU OPORTUNITATEA UNOR REGÎNDIRI, RECONSIDERĂRI ȘI ACTUALIZĂRI ÎN PROBLEMELE TEORETICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI (I)

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU

I.E.F.S.

1. Ca și în celelalte domenii de activitate — precum și în științele care le studiază —, și în știința educației fizice și sportului și în disciplinele aferente acesteia este cunoscut faptul că teoria și practica respectivă se dezvoltă **inegal**; de asemenea, că, în mod frecvent, practica este aceea care devansează nivelul atins de teorie, la un moment dat.

Constatărilor de mai sus am adăuga ideea că dezvoltarea inegală a celor două componente la care ne-am referit are, de cele mai multe ori, un caracter **alternativ**; aceea care a luat „conducerea" atrage în mod necesar progresul celei rămase în urmă, cel puțin la nivel de **concordanță,** dacă nu chiar de **depășire** a primei, la momentul considerat.

Liantul în realizarea acestei concordanțe îl constituie **cercetarea științifică,** cu diferitele ei tipuri și metodologii. De aceea, în contextul celor subliniate, considerăm că nu exagerăm afirmînd existența unui **principiu** al **complementarității și al concordanței teoriei cu practica,** principiu a cărui aplicare constituie **principalul** factor **condițional** al unei **eficiențe** crescute în domeniul considerat. Desigur, acest enunț nu neagă existența și altor factori condiționali cu caracter favorizant sau frenator (organizare, condiții materiale etc.), dar conceptual, pe aceștia îi apreciem ca **implicîți** în „practică".

2. În cele ce urmează, vom porni de la datul că **teoria** — inclusiv în domeniul științei educației fizice și sportului și al disciplinelor științifico-metodice-sportive aferente acesteia — trebuie, între altele, să **explice** și să **generalizeze** pe baze științifice (deci, ca rezultat al cercetărilor) **practica înaintată.**

Or, chiar în urma unei analize sumare a publicațiilor de specialitate — inclusiv cele mai recente —, la o parte dintre acestea se constată un **decalaj calitativ,** uneori îngrijorător (după aprecierea noastră), între teoria domeniului educației fizice și sportului și nivelul avansat al practicii (în majoritatea cazurilor); de asemenea, semnalăm același decalaj calitativ și în comparație cu nivelul rezultatelor unor cercetări, în special medico-sportive, psihologice și științifico-metodice, originale, din țara noastră.

Desigur, nu poate fi neglijată, ci, dimpotrivă, **subliniată aplicabilitatea** caracteristică numeroaselor lucrări apărute, lucrări predominant metodice, atît de necesare practicii curente a profesorilor de educație fizică și antrenorilor sportivi. Dar și acestea, în majoritatea cazurilor, sînt centrate pe problemele **predării,** disociind-o de **învățare** și de **antrenament,** de procesele intime bio-psihologice și de altă natură care au loc la nivelul elevilor sau sportivilor asupra cărora se execută influențele metodelor și mijloacelor folosite; și, aceasta, cînd este cunoscut faptul că metodele de instruire trebuie să aibă la bază cunoașterea acestor procese intime care au loc ca urmare a practicării diferitelor forme ale exercițiului fizic corelate cu alte mijloace și factori adjuvanți, dar condiționali, ai practicii educației fizice și antrenamentului sportiv.

Deci, și în acest caz, nu se consideră într-o măsură corespunzătoare **unitatea dialectică** a proceselor **predare-învățare** și **instruire-antrenament,** ca să nu mai vorbim de componenta educativ-morală a acestor procese.

Lucrările, la care ne referim, se limitează — în general — în a răspunde la întrebările **ce?** și **cum?** trebuie procedat, dar nu explică și nu răspund la întrebarea, **de ce?**

Chiar și în cazul lucrărilor preponderent metodice, numeroase, dat fiind

și numărul mare de discipline și probe sportive, sînt sesizabile unele tendințe, cel puțin discutabile, dacă nu îngrijorătoare ca efecte în prezent și viitorul apropiat.

Ne referim la modul — uneori prea categoric — de a absolutiza eficiența unor metode și mijloace ; la tendința de a opune unele metode celorlalte, uitîndu-se realitatea, valabilă și pentru mijloacele de instruire și antrenament, că o metodă sau un grup de metode **există și sînt considerate** ca atare numai datorită **existenței** (la rîndul lor) a celorlalte metode, grupuri de metode, mijloace și grupuri de mijloace Și aici, după părerea noastră, se omite realitatea acționării unui **alt principiu** al educației fizice și antrenamentului sportiv, și pe care îl enunțăm ca **principiul complementarității mijloacelor cu/și ale metodelor de instruire fizico-sportivă.**

3. În contextul celor arătate, care este **poziția preponderentă, atît a teoriei, în general,** cît și a paragrafelor cu **caracter teoretic** din lucrările metodice la care ne-am referit ?

În afara unui număr relativ redus de autori și de lucrări, se constată :

— fie numai o simplă consemnare a rezultatelor superioare ale practicii obținute în baza „empirismului fecund" al unor antrenori și profesori valoroși, „generalizîndu-se" astfel, implicit, aceste rezultate, ceea ce presupune ca cei interesați să le aplice „creator", fără/sau în urma unor explicații și interpretări „personale" ;

— fie consemnarea însoțită de o „generalizare" **grăbită** a acelorași rezultate, deși puține la număr, omițîndu-se, în schimb, diferențierile **de caz** (bărbați, femei, seniori, juniori, chiar și specificul evident al disciplinelor și ramurilor sportive etc.) privitoare la aplicabilitatea acestora ;

— fie că — și acesta este cazul **cel mai frecvent** — explicarea și interpretarea rezultatelor valoroase ale practicii, propuse spre generalizare, au avut loc în baza „inerției" pe fondul unor concepte și principii devenite „discutabile" datorită „vîrstei".

Considerăm că aceasta este consecința unei **restrînse informații** „la zi" — poate și a altor cauze —, deoarece sînt omise în actul interpretării noile poziții față de problemele respective, fondate pe rezultatele cercetărilor științifice recente inter- și pluridisciplinare, experimentale și teoretice, inclusiv de laborator, rezultate verificate și confirmate la rîndul lor de o practică și mai înaintată.

Constatărilor privind unele carențe de ordin teoretic, menționate mai sus sub forma unor critici colegiale și cu intenții exclusiv constructive și adresate unor specialiști din domeniul nostru (profesori, antrenori etc.), specialiști pasionați de profesiunea lor și de progresul continuu al acesteia, am mai adăuga o ultimă observație : graba cu care sînt preluați și introduși în circuitul specialității noastre termeni-noțiuni din alte științe, fără/sau cu unele explicații sumare și care au o aplicabilitate redusă sau numai parțială în educație fizică și sport.

4. Dar, de ce pledoaria acestor rînduri pentru reconsiderarea și redresarea în concordanță cu practica a componentei teoretice a științei educației fizice și sportului și a disciplinelor științifico-metodice-sportive aferente acesteia ?

De ce apreciem ca necesare unele regîndiri și reconsiderări **de fond** în domeniul teoretic. De ce practica, inclusiv și, în special, cea înaintată, are nevoie să i se răspundă la întrebarea : de ce ?

Vom încerca, în mod selectiv, să prezentăm cîteva argumente.

● Este unanim recunoscută aspirația legitimă a oricărui specialist spre o **competență** tot mai înaltă ; și aceasta, cu atît mai pregnant în domeniul educației fizice și sportului, domeniu în care competența se manifestă în condiții de **competitivitate continuă,** de exigențe care nu admit decît o **eficiență** în permanentă depășire a celor mai înalte cote internaționale și **nu numai eficacitatea** curentă.

Prin statutul și rolul lor social, prin specificul profesiunii, antrenorul și profesorul de educație fizică — pe parcursul exercitării profesiunii — au un accentuat grad de independență, de autonomie în **a lua decizii,** în a prospecta obiective de performanță și — în special — în a prospecta **strategia** pedagogică a tuturor demersurilor (mijloace, metode etc.) pe care le vor aplica în procesul instructiv-educativ și formativ de realizare a obiectivelor fizico-sportive propuse.

Pentru a acționa cît mai **eficient** și **adaptativ** în cadrul acestei autonomii, antrenorii și profesorii de educație fizică utilizează fondul lor de cunoștințe și priceperi profesionale, fond care trebuie continuu și sistematic comple-

tat, **actualizat** și perfecționat. În acest proces de perfecționare (și autoperfecționare), un rol preponderent îl are studierea lucrărilor și articolelor de specialitate, în care sînt expuse experiența înaintată a unor confrați, în paralel cu cele mai recente rezultate ale cercetării științifice în domeniu, precum și din domenii apropiate.

„Noutățile" recepționate, în special cele metodologice, ei nu le pot (și nici nu trebuie) aplica tale quale, ci numai **adaptativ.** Pentru aceasta, ei trebuie să cunoască și **explicația științifică interdisciplinară** a metodologiilor preconizate sau aplicate de alții. De aici, **necesitatea** stringentă a prezenței **bazelor teoretice** ale problemei tratate, baze din care să nu fie omisă **funcția explicativă** a teoriei.

● Dar, la rîndul ei, pentru a asigura o comprehensiune **corectă,** explicația trebuie să fie **construită** pe un fond de **concepte** și **principii,** care reprezintă nivelul cunoașterii științifice „la zi". Aceasta, deoarece este cunoscut faptul că :

— unele concepte .pe care le considerăm ca **sisteme de idei** privind **interpretarea** conținutului și structurii unui fenomen) și principii (care, la un moment dat, au **reprezentat** „nou" și progresul) conțin totuși **erori,** prin raportarea lor la nivelul cunoașterii științifice prezente ;

— valoarea, eficiența și **competitivitatea** unui „produs" sînt cu atît mai mari cu cît încorporează mai multă **informație** (pe cît posibil, și **prelucrată interdisciplinar)** de cea mai recentă dată ; aceasta reduce la minimum **timpul social** și **posibilitățile de eroare,** inclusiv în cazul exemplelor date privind aplicarea **adaptativă** a tehnologiilor didactice sau procedurilor metodice nou apărute, dar fără explicație sau explicate pe baza unor concepte și principii care conțin „uzuri morale" determinate de nivelul mai redus al cunoașterii și informației în etapa în care au fost enunțate.

5. Considerentele expuse în acest modest — să-i spunem — eseu le apreciem ca suficiente în privința oportunității unor regîndiri, reconsiderări și actualizări a funcțiilor explicative și de generalizare ale teoriei aferente domeniului și subdomeniilor științei educației fizice și sportului, poate, chiar în virtutea principiului concordanței și complementarității teoriei și practicii enunțat de noi. Și, aceasta, nu numai în publicațiile de specialitate, dar și în activitatea de formare și perfecționare a cadrelor, unde lucrăm, și în care — poate nu de puține ori — retrospectiv, ne-am regăsit la capitolul „erori".

Tot pe fondul comentariilor din acest expozeu, **consemnez** și subscriu cu mare satisfacție la modul în care revista noastră cît și Editura Sport-Turism, tratează cu atenția cuvenită — mai ales în ultimul timp — lucrările cu caracter „și teoretic" fără să mai vorbim de acelea aparținînd unor colaboratori de mare erudiție, să-i citățm pe prof. univ. dr. M. Epuran și conf. dr. Nicu Alexe, cu scuzele de rigoare pentru cei mulți „nedreptățiți ; și aceasta, în replică, la unele puncte de vedere exclusiv „practiciste" prin care se solicită publicarea cît mai masivă a unor lucrări în care să fie generalizate **„rețete"** de mijloace și metode, fără „încărcătură teoretică", situație constatată și cu ocazia unor cursuri de perfecționare a cadrelor.

6. În încheiere, consider oportun ca în tematica revistei Educație Fizică și Sport cît și a editurii noastre de specialitate să apară precizări în baza unor regîndiri, reconsiderări (în care, uneori, se va „redescoperi și vechiul") și actualizări **teoretice** explicativ-generalizatoare privind numeroasele probleme solicitate în acest sens de domeniul educației fizice și sportului și al științei care îl studiază și îl servește.

Din setul problematic destul de voluminos care așteaptă, după părerea noastră, aceste precizări, am aminti, de o manieră intenționat aleatorie, ca primă tranșă — spre reflecție, revizuire și, cînd este cazul, spre publicare — cîteva probleme. În acest sens, ne referim, de exemplu, la diversele concepte despre :

— știința educației fizice și sportului, începînd de la statutul științific și denumirea ei și continuînd cu : pluri- și/sau interdisciplinaritate, domeniul de investigație și limitele acestuia, ramurile și disciplinele științifice aferente, logica lor internă, interrelația cu pedagogia, dihotomia — existentă sau nu — dintre educație fizică și sport etc. ;

— educație fizică în care sînt încă neclarități corelative privind diferențierile dintre activitatea de proces instructiv-educativ, obiective, funcții, sarcini, cerințe, principii etc. ;

— noțiunea de antrenament sportiv, **prezența** sau nu a acestuia în procesul de educație fizică, zecile de principii în care sînt enumerate nediferențiat cele de ordinul organizării cu acelea ale pedagogiei antrenamentului, cu acelea referitoare la structura antrenamentului (macro-mezo și microcicluri, etape, perioade, subetape etc.) și multe altele ;

— calitățile sau capacitățile : fizice, motrice, coordinative etc. ; numărul și denumirea lor, regimul de manifestare : singulare sau cuplate etc. ;

— metode, genuri, tipuri, tehnologii didactice, proceduri metodice etc. ;

● Desigur, majoritatea noțiunilor enumerate sînt definite și mai ales vehiculate în practica curentă, dar, așa cum am mai subliniat, acestea necesită **precizări** și **delimitări explicative** „la zi", în pas cu rezultatele cercetării științifice, pentru a servi într-o optică **sistemică** raționamentelor metodice, în vederea unei eficiențe cît mai mari ale practicii.

● Nu-i mai puțin adevărat că o parte din impreciziuni sînt tributare unor traduceri — de multe ori confuze și inadecvate conținutului — mai ales pentru sinonime, dar și pentru derivatele unor noțiuni cu conținut precizat.

● Acestei expuneri nu-i atașăm bibliografia, din motive ușor de înțeles : numărul excesiv de mare de lucrări și autori. În intervenția care-i va succeda vom repara această carență atașînd bibliografia adecvată temei tratate, invitînd totodată, cu permisiunea conducerii revistei, la o cît mai largă participare la dezbaterea problemelor menționate, a acelora pe care le vom aminti cu ocazia următoare, cît și a altor probleme nesesizate de noi, dar considerate de participanți ca necesitînd explicații și precizări teoretice.

L. TEODORESCU : Réflexions et interventions concernant l'opportunité de re-examiner, de reconsidérer et d'actualiser les problèmes théoriques de l'éducation physique et du sport (I)

En partant de l'idée que, dans le cadre de la dichotomie de l'éducation physique et du sport, le développement de ces deux éléments est inégal car la pratique dévance la théorie, l'auteur propose une révision de la théorie de l'education physique, de la terminologie d'opération, ainsi que la mise au jour des concepts afin d'éviter les tergiversations, les stagnations ou les freinages déterminés par ce décalage sur la ligne du progrès. Dans le cadre de cette vaste action d'actualisation, un rôle particulièrement important revient à la maison d'édition Sport-Turism et à la rédaction unifiée Sportul ; on demande à ces deux institutions de diffuser seulement les notions susceptibles de favoriser le déroulement de l'activité dans des bonnes conditions, indépendamment de l'activité déployée par les professeurs d'éducation physique et de sport et par les entrîneurs.

L. TEODORESCU : Reflections on and Approaches to Rethinking, Reconsidering and Upgrading the Theoretical Background of Physical Education and Sports (I)

Starting from the prerequisite that there is an unequal development of the two elements making up the dichotomy physical education and sports, to the effect that practice outdistances theory, the author proposes a revision of the theory of physical education, of the respective terminology, and the upgrading of the respective working concepts so as to avoid any dallying, stagnation and braking caused by this gap. It is the joint efforts of the Sport-Turism Publishing House and the editorial staff of Sportul which are to play a great role in this respect, as the latter are expected to worse on and disseminate only those notions which favour the smooth running of the respective activities, as a rule autonomous, carried out by both the physical education and sports teachers and instructors.

VIZIUNE ASUPRA PROCESULUI DE CORECTARE TEHNICĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ ŞI A POSIBILITĂŢILOR DE AMELIORARE A SA (II)

Biofizician PIERRE JOSEPH DE HILLERIN
Prof. ILIE STUPINEANU
Ing. matematician VLADIMIR SCHOR
Ing. DAN BOSTAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

„Ceea ce se vede nu-i decît o coajă. Ceea ce este mai important rămîne nevăzut".

(Antoine de Saint-Exupéry — „Micul prinţ")

În munca dificilă de construire a performanţelor înalte în sport, pe lîngă aspectele legate de pregătirea substratului biologic (marile funcţiuni, sistemul neuro-muscular etc.) şi a deprinderilor tactice, un rol fundamental îl joacă neîncetata şlefuire tehnică.

Ca filtru determinant în exprimarea cîştigurilor obţinute pe alte planuri, tehnica trebuie să fie acea suită de mişcări care, pentru starea de moment a sportivului, să ofere maximum de randament. De aceea, credem că modificările aduse acestei laturi a antrenamentului sportiv vor aduce creşteri importante, rapide şi stabile ale performanţelor. În consecinţă, vom încerca să evidenţiem, pe baza observaţiilor şi experienţei noastre, modul în care considerăm că se realizează acţiunile de corectare tehnică în marea majoritate a timpului acordat pregătirii specifice şi, pornind de la analiza critică a acestui model, să schiţăm cîteva căi de creştere a randamentului procesului de ameliorare a tehnicii.

1. **Un model al mecanismului obişnuit de corectare tehnică în sportul de performanţă.**

Vom considera, pentru cele ce urmează, procesul corectării tehnice într-o activitate motrică ca un proces de reglare relativ complex şi vom căuta să analizăm circulaţia informaţiei în acest cadru.

Elementul central al acestei analize este reprezentat de cuplul **sportiv-antrenor** pe care-l vom numi mai

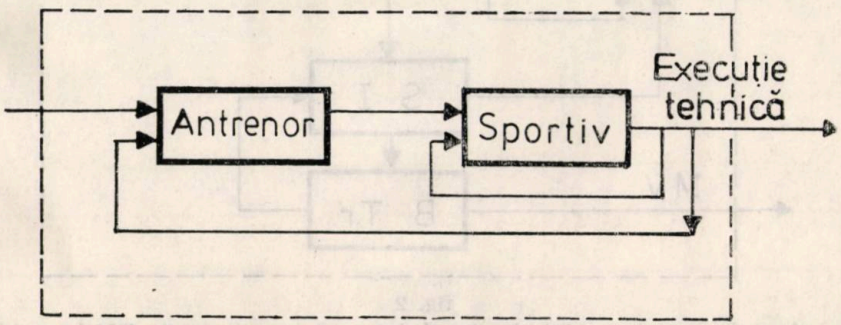


fig. 1

O reprezentare posibilă a structurii sistemului de corectare tehnică a activităţilor motrice de performanţă

departe **„sistem de corectare tehnică"** (SCT). Așa cum este el prezent în figura nr. 1, îl vom considera compus din două subsisteme cu caracteristici și funcțiuni distincte :

— subsistemul antrenor ca element de comparație și comanda în principal ;

— subsistemul sportiv cu funcții de comparație, comandă și în plus, esențial, de execuție.

Mărimea de ieșire a SCT este execuția tehnică (ET), gestul motric al sportivului, a cărui șlefuire condiționează creșterea performanței la un moment dat.

Să încercăm o analiză mai detaliată a sistemului prezentat, cu urmărirea modului specific de prelucrare a informației în cele două subsisteme.

Pentru început, din motive de ușurință a conducerii demersului rațional, vom considera existența unei ieșiri concrete a sistemului, altfel spus vom urmări circulația informației din momentul în care sportivul a realizat o execuție tehnică (ET) oarecare. Din acest punct, antrenorul parcurge, pentru a fi capabil să-și îndeplinească sarcinile de inducere a comenzilor de modificare a execuției ulterioare, în mod necesar, o etapă de analiză a ET.

Situat în afara cauzelor imediate ale mișcării, antrenorul nu are, în mod obișnuit, asupra gestului motric decît o privire exterioară. Similar cu informația utilizată imediat de pe un film, ceea ce observa sau „măsura" aproape instantaneu antrenorul este o mulțime de poziții relative și o succesiune a lor. Deci, accesul său se limitează numai la informații asupra :

— geometriei mișcării (poziții) ;

— vitezelor liniare sau unghiulare (succesiune de poziții raportată la timp) ;

— accelerațiilor liniare sau unghiulare (succesiune de viteze raportată la timp) ;

— adică, în marea majoritate a cazurilor, numai asupra cinematicii execuției tehnice (CET).

În acest punct, credem util să sublinem caracterul global al percepției antrenorului în analiza ET și asemănarea acestei percepții cu un proces de filmare sau înregistrare video. Ca și în cazul înregistrării pe peliculă sau bandă magnetică, ET în cauză este recepționată și întărită (fixată). Această funcțiune este realizată de către blocul de memorare a cinematicii (BMC) ce apare în schema din fig. 2.

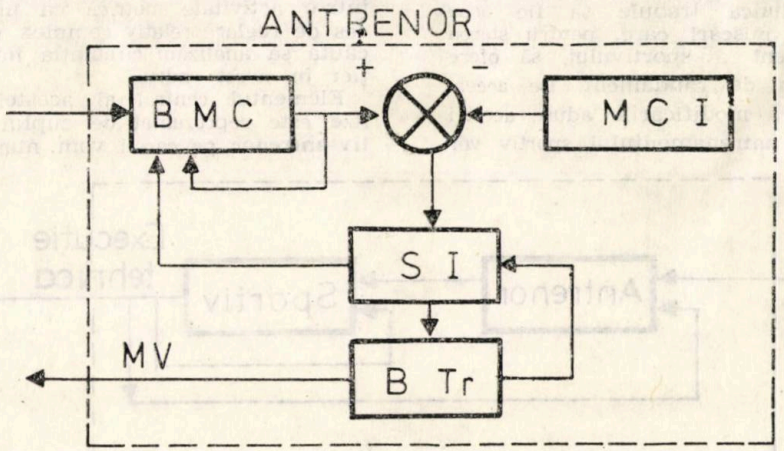


fig. 2

Circulația informației în interiorul subsistemului „antrenor". BMC = bloc de memorare a cinematicii, MCI = model cinematic ideal, SL = selector de imagini, BTr = bloc de traducere în limbaj verbal

Odată fixată în memorie „istoria" cinematicii ET, ea este comparată cu un model cinematic ideal (MCI), interior antrenorului, ce este rezultatul acumulării de experiență și cunoaștere.

Procesul de comparare a celor două suite de imagini are ca rezultat un set de diferenţe sesizate între ceea ce a fost perceput despre imaginea reală şi modelul ideal. Această informaţie este trecută printr-un selector de imagini (SI) ce filtrează volumul mare al abaterilor de la model obţinute în urma execuţiei reale, reducîndu-l la atît cît poate fi utilizat ulterior.

În etapa următoare are loc o traducere a informaţiei rămase după parcurgerea proceselor anterioare într-un mesaj verbal (MV) prin intermediul unui etaj specific de traducere (BTr).

Elaborată astfel de către antrenor, comanda va fi transferată pe cale celui de al doilea sistem de semnalizare către sportiv. Odată recepţionată de către acesta din urmă, informaţia de la antrenor va fi tradusă şi tratată specific, fiind prelucrată, pînă la un punct, în paralel cu propria informaţie despre rezultatul execuţiei (fig. 3).

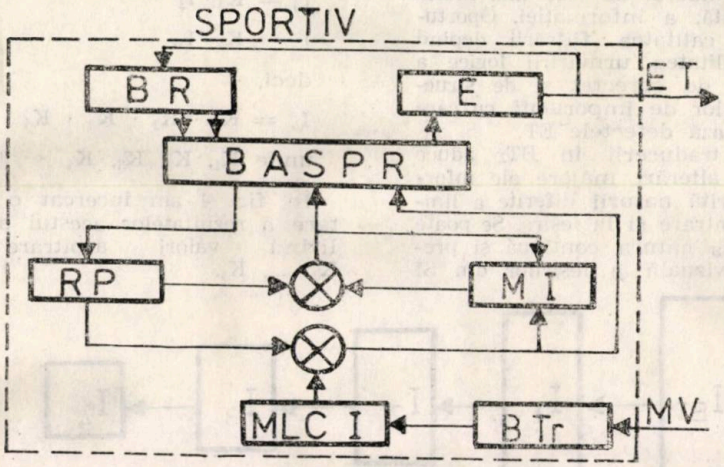


Fig. 3

Circulaţia informaţiei în interiorul subsistemului „sportiv" Btr = bloc de traducere lin limbaj verbal, MLCI = model logico-cinematic interior, RP = rezultat perceput, MI = modelul interior al mişcării, BASPC = bloc de analiză, sinteză, programare şi control, BR = bloc de receptori, E = element de execuţie

Rezultatul traducerii mesajului verbal prin blocul de traducere acţionează pentru modificarea modelului logico-cinematic interior (MLCI) al structurii tehnice a mişcării.

Compararea MLCI cu rezultatul perceput (RP) condiţionează şi modifică, la nevoie, modelul interior a cărei trăsătură dominantă este aceea de a fi descris în concordanţă cu informaţia proprioceptivă la îndemîna sportivului.

Presupunem că una dintre căile de îmbunătăţire a MI este permanenta comparare cu RP.

Ieşirile celor două comparări ajung în final în blocul de analiză, sinteză, programare şi control (BASPC) unde este elaborată şi validată comanda pentru execuţia următoare după care procesul se reiterează.

2. **Evidenţierea pierderilor de informaţie.**

După ce am urmărit astfel un ciclu complet în interiorul SCT interesaţi de structura sa, să parcurgem acelaşi ciclu cu atenţia îndreptată spre pierderile şi alterările informaţionale.

Dată fiind viteza ridicată a gestului motric şi complexitatea CET, primul loc în care se pierde informaţie este BMC. Punem în evidenţă două moduri distincte în care această pierdere se realizează :

— dacă antrenorul urmăreşte mişcarea în ansamblu, pierde amănuntele ;

— dacă își focalizează atenția către o anume parte a ET, atunci se pierde informația de finețe din rest.

Un al treilea mecanism prin care se produc astfel de pierderi este fixarea în memorie a execuției tehnice (ET) observate.

Urmează comparația cu MCI. Aici, elementele alteratoare de informație sînt legate de caracterul statistic și vag al modelului, pe de o parte și imperfecțiunile procesului de comparare, pe de alta.

În etajul de selectare (SI) se produce o diminuare, de cele mai multe ori conștientă, a informației. Oportunitatea și calitatea filtrării depind însă de calitatea urmăririi logice a elementelor de corectat și de structura criteriilor de importanță cu care se ierarhizează defectele ET.

Procesul traducerii în BTr aduce pierderi și alterări majore ale informației datorită naturii diferite a limbajelor la intrare și la ieșire. Se poate ușor observa natura continuă și preponderent vizuală a ieșirilor din SI în opoziție cu caracterul discontinuu (discret) al semnificațiilor atașate cuvintelor și deasemeni nevoia modificării, chiar mici, a imaginilor pentru a putea fi transpuse în mesajul verbal (MV).

Transformările canittative prezentate mai sus ar putea fi sintetizate în relațiile următoare :

$$ET \rightarrow I_1 \rightarrow I_2 \rightarrow I_3 \rightarrow I_4$$

$$I_1 = K_1 \cdot I_{ET}$$

$$I_2 = K_2 \cdot I_1$$

$$I_3 = K_3 \cdot I_2$$

$$I_4 = K_4 \cdot I_3,$$

deci,

$$I_4 = K_1 \cdot K_2 \cdot K_3 \cdot K_4 \cdot I_{ET}$$

unde $K_1, K_2, K_3, K_4 \leftarrow (0,1)$.

În fig. 4 am încercat o reprezentare a rezultatelor acestui proces utilizînd valori arbitrare pentru $K_1, ..., K_4$.

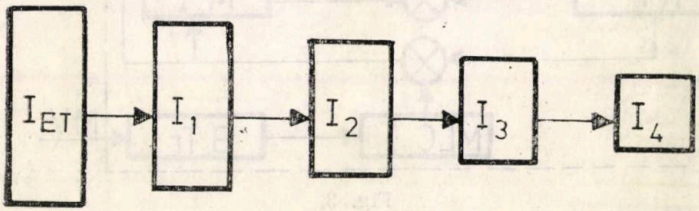


fig. 4

Dacă legătura sportiv-antrenor din SCT este realizată de imaginea exterioară a ET, legătura directă antrenor-sportiv am văzut că este un mesaj verbal referitor la CET. Utilizarea acestei din urmă informații este îngreunată de faptul că se referă la o imagine ce nu este, decît cu rare excepții, accesibilă sportivului. Din acest punct mai departe, nu mai poate fi vorba despre micșorări succesive ale cantității de informație ci de un proces invers de completare a mesajului corector I_4 cu toate elementele necesare declanșării execuției interioare (fig. 5).

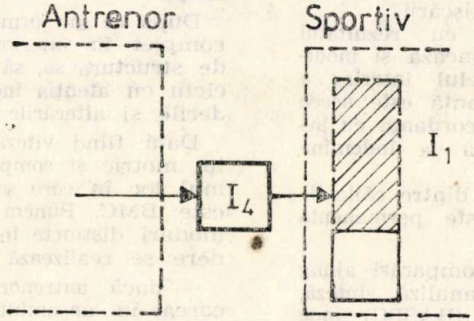


fig. 5

Tot ceea ce se adaugă va purta amprenta percepției și capacității de înțelegere a sportivului dar, vom opri, pentru moment, analiza în acest punct.

CONCLUZII

În continuare, să încercăm să rezumăm :

1. În SCT, antrenorul îndeplinește simultan rolurile de :
— aparat de măsură serial ;
— memorie dinamică pentru cinematica execuției tehnice (CET) ;
— comparator ;
— filtru logic ;
— element de comandă.

2. Există o diferență mare între **imaginea cinematică** a ET, ca obiect de modificat pentru antrenori, și **imaginea dinamic proprioceptivă** a ET ca obiect de optimizat pentru sportivi.

3. În oricare dintre subsistemele SCT informația generată de ET străbate mai multe etaje de prelucrare ce au ca rezultate reduceri ale ei la strictul necesar în adaptarea la forma necesară unei intervenții eficiente în comanda finală de corecție.

Pornind de la dezideratul creșterii performanței sportive, mai ales la nivelele ei cele mai înalte, vom încerca în cele ce urmează să găsim locul și rolul unor mijloace ajutătoare pentru SCT și să analizăm efectul lor prin prisma modelului prezentat anterior.

Utilizarea oglinzii, filmului și, mai nou, a aparaturii video sau a televiziunii în circuit închis în scopul conștientizării sportivului are printre altele ca efect, după opinia noastră, lărgirea sferei de cuprindere, a rezultatului perceput prin adăugarea unui rezultat perceput al cinematicii percepute, (exterioare) (RPCE, fig. 6). Rolul acestei noi informații credem că este în principal acela de a ameliora modelul logico-cinematic interior și, prin aceasta, de a facilita procesul de traducere a mesajului verbal în informație compatibilă cu caracterul proprioceptiv al modelelor interioare. Astfel printr-un plus de informație date sportivului despre propria ET se facilitează dialogul antrenor-sportiv în beneficiul eficienței sale.

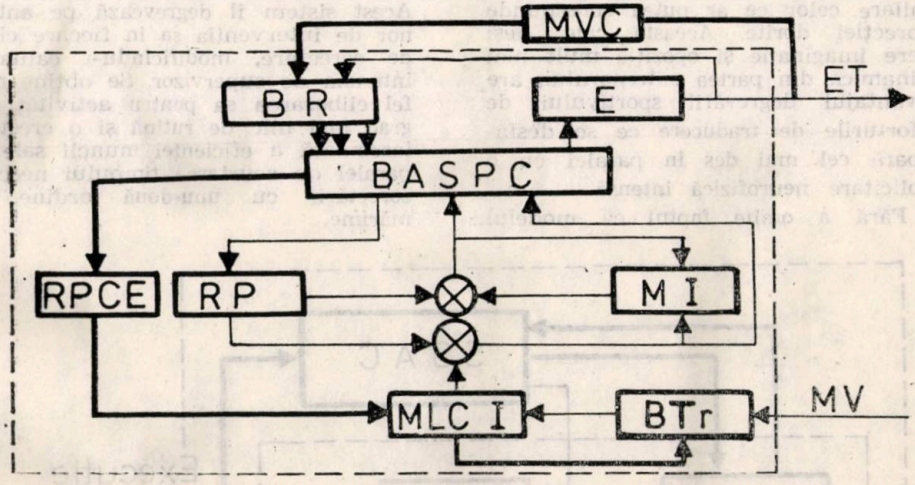


fig. 6

MVC = mijloc de vizualizare a cinematicii, RPCE = rezultat perceput al cinematicii exterioare

De observat că în funcție de mijlocul de vizualizare a cinematicii utilizat, adică oglindă sau televiziune în circuit închis pe de o parte și film, chinogramă sau înregistrare video pe de alta, între RPCE și RP există sau nu relații de sincronizare temporară cu efecte atît pozitive cît și negative.

Un alt element ce facilitează comunicarea în interiorul SCT este utilizarea filmului, chinogramei sau înregistrărilor video de către antrenor ca mijloc de suplinire a blocului de memorare a cinematicii (fig. 7), eliberîndu-l pe acesta pentru restul proceselor de analiză a ET și în plus

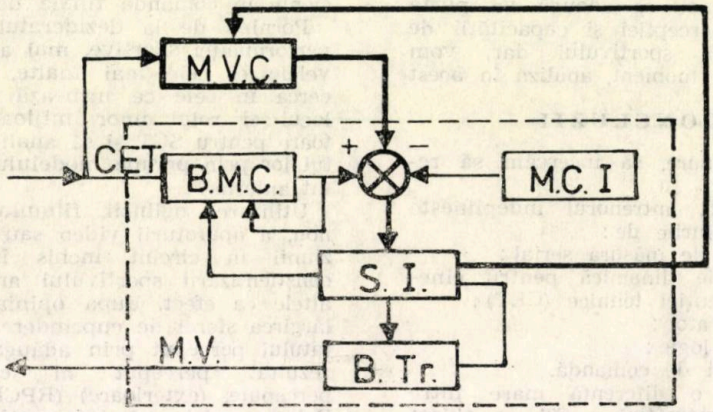


fig. 7

beneficiind de reluarea acestei analize pe alte elemente ale mișcării cu diminuarea efectului filtrans al SCT.

Un al treilea element al procesului de corectare tehnică ar putea fi, și el este utilizat destul de des în practica antrenorilor buni, conceperea unei suite de exerciții intermediare care să ofere sportivului percepții similare celor ce ar putea corespunde corecției dorite. Această cale, deși cere imaginație și opoziție mult mai dinamică din partea antrenorului, are avantajul degrevării sportivului de eforturile de traducere ce se desfășoară cel mai des în paralel cu o solicitare neurofizică intensă.

Fără a omite faptul că modelul prezentat poate suporta multe alte soluții de îmbunătățire, vom încerca să schițăm și o soluție verificată în cadrul CCEFS cu rezultate încurajatoare (fig. 8). Soluția constă într-un sistem de corectare tehnică modificat (SCTM) ce cuprinde ca element adăugat un sistem de măsurare și prelucrare a datelor în timp real (SSAC). Acest sistem îl degrevează pe antrenor de intervenția sa în fiecare ciclu de corectare, modificîndu-i calitatea într-una de supervizor. Se obține astfel eliberarea sa pentru activități cu grad mai mic de rutină și o creștere însemnată a eficienței muncii sale în paralel cu scurtarea timpului necesar corectării cu unu-două ordine de mărime.

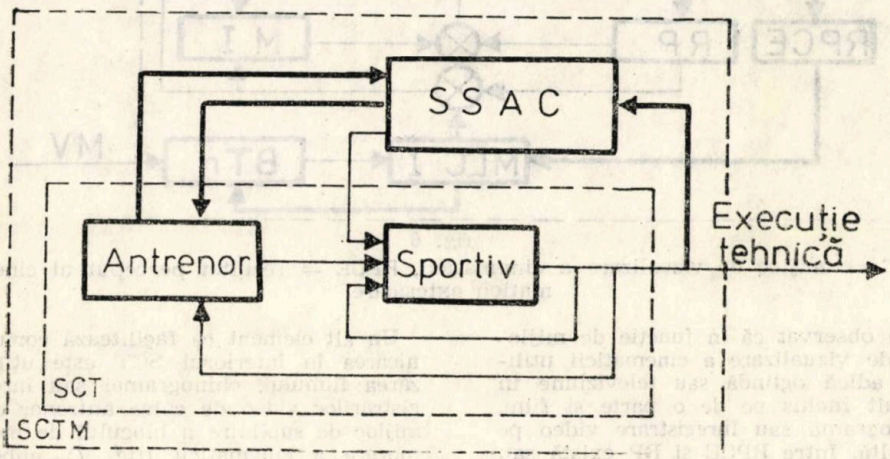


fig. 8
SSAC = subsistem automat de corectat

Natura informațiilor furnizate de către SSAC sportivului este mult mai apropiată de structura propriilor senzații sau poate fi rapid pusă în concordanță cu acestea, devenind posibilă astfel rezolvarea relativ comodă a unor probleme de tehnică pe care practica tradițională le diagnostichează ca de nedepășit, cu tehnologiile.

Cu tehnologiile existente pe plan mondial și în țară, la această dată și mai ales în viitorul apropiat, se poate face ca astfel de sisteme să devină accesibile și utilizate la fel ca multe alte cuceriri ale electronicii și informaticii ultimilor ani.

Date fiind aplicațiile mult mai largi ale unor astfel de sisteme (medicina muncii, ergonomie, recuperare, aplicații speciale) lansarea unor programe pentru conceperea și construirea lor la scară largă nu este decît o problemă de timp.

P. DE HILLERIN et collaborateurs : Aperçu du processus de correction technique dans le domaine du sport de performance

En dehors des aspects concernant la préparation du substrat biologique (les grandes fonctions, le système neuro-musculaire, etc.) et les habiletés techniques, l'incessant ciselage technique joue un rôle fondamental dans le difficile travail de réalisation des hautes performances sportives.

La technique est une suite de mouvements qui offre un maximum de rendement à l'état momentané du sportif.

L'élément central de cette analyse est représenté par le couple sportif-entraîneur que les auteurs appellent système de correction technique (S.C.T.).

Les auteurs divisent ce système de correction technique en deux sub-systèmes à caractéristiques et fonctions distinctes :

— le sub-système entraîneur, principalement comme élément de comparaison et de commande ;

— le sub-système sportif avec des fonctions de comparaison, de commande et, essentiellement, d'exécution.

On a fait une analyse détaillée du système présenté en étudiant le mode spécifique de traitement de l'information dans les deux subsystèmes.

A l'aide des technologies existant sur le plan mondial et actuellement dans notre pays, mais surtout dans un proche avenir, on peut rendre ces systèmes accessibles et utilisables tout comme d'autres conquêtes de l'électronique et de l'informatique des dernières années.

P. DE HILLERIN and team : On the Technical Correction Process in High Performance Sports

Technical skills play a fundamental role in terms of high performance in sports. They are to be given as great an attention as one attaches to the aspects related to the preparation of the biological background (the big functions, the neuro-vascular system) and to the tactical skills.

Technical skills enable the sportsman to yield the best efficiency.

In their investigation the authors lay emphasis on the couple sportsman-instructor, whom they call "tehnical correction system" (the Romanian abbreviation being S.C.T.).

They divide the system into two subsystems with distinct characteristics and functions :

— the instructor subsystem, which is mainly viewed as an element of comparison and control ;

— the sportsman subsystem viewed in terms of its comparison and control functions and also and mainly of its execution side.

The authors largely describe the system and point to the specific manner in which information may be processed within the two above delineated subsystems.

In view of the technologies existing at home and abroad today and in the near future, such systems may become as useful and accessible as many developments in electronics and informatics.

CERCETAREA STRUCTURII TEMPERAMENTULUI LA CANOTOARELE DE MARE PERFORMANȚĂ. CONTRIBUȚII LA STABILIREA PROFILULUI (MODELULUI) PSIHOLOGIC

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

În accepțiune generală, temperamentul se referă la ceea ce este caracteristic unui individ din punct de vedere al vitezei cu care se desfășoară procesele psihice, forța reacțiilor sale (motrice, afective, comportamentale), calitatea dispoziției persistente, respectiv intensitatea acesteia, reactivitatea emoțională, particularitățile fluctuante și rezistența la factorii de stres. Toate aceste caracteristici sînt constitutive și, deci, în mare măsură ereditare(P. P. Neveanu).

Linia dinamico-energetistă în definirea temperamentului a avut numeroși promotori (W. Wundt, A. Fouillé, J. Downey, G. Ewald, P. Janet), culminînd cu teoria lui Pavlov, care explica temperamentul în termenii bipolari de forță-slăbiciune, mobilitate-inerție și echilibru-dezechilibru al activității nervoase superioare.

Referitor la faptul că temperamentul a fost derivat din structuri morfofuncționale, s-au formulat și o serie de ipoteze mai puțin plauzibile (G. Viola, N. Pende, G. Sigaut), dar în același timp conceptul de temperament a fost amplificat, adăugîndu-i-se și trăsături care derivă din caracter sau din valori culturale.

Termenului de temperament i s-au adăugat, pe lîngă condiționarea sa neurofiziologică și o condiționare socioculturală, ceea ce i-a amplificat sensul și semnificația.

Astfel, în cadrul noțiunii de agilitate temperamentală se înscrie capacitatea de a comunica, de a conserva experiența și de a se adapta. Aceste aspecte se supun unor mecanisme de autoreglare și autocontrol. Chiar dacă structura temperamentului este imanentă și relativ stabilă, pe parcursul vîrstelor crește gradul de adaptare potențială, gradul de complexitate virtuală și gradul de conștientizare a personalității.

Este bine să se rețină de la început ideea că nu se poate vorbi de o modificare radicală a temperamentului pe parcursul existenței unui sportiv. **Temperamentul rămîne în genere o structură imanentă a individualității fiecăruia dintre noi.** Există însă o evoluție temperamentală condiționată de vîrstă, de experiența cognitivă a fiecărui sportiv, de anticiparea consecințelor unor conduite neadaptative, sau insuficient filtrate rațional și de fenomene de mascare prin blocuri funcționale special antrenate prin suprastructuri de personalitate.

Din acest motiv, relevarea unora din tendințele predispozante ale temperamentului trebuie să fie serios considerată atît în sensul apreciativ, ca urmare a unei tehnici de diagnoză riguroase, cît și în sistemul educativ, pentru ca sportivul să poată fi cît mai bine valorificat pe parcursul activității de mare performanță.

De fapt, **oricît ar fi de dependent de substratul neuro-hormonal, temperamentul este considerat o categorie psihologică și nu una fiziologică** (P.P. Neveanu).

Din acest motiv, însușirile temperamentale necesită o definire psihologică, putînd fi grupate în următoarele categorii: 1. Tonico-energetice; 2. F'azico-temporale; 3. De factură a reactivității globale.

IPOTEZA CERCETĂRII

1. S-a considerat că sistemul de pregătire a unei canotoare de mare performanță presupune selecția unor sportive care prezintă o anumită structură temperamentală (energetism neuropsihic, introversie, autoreglare, tole-

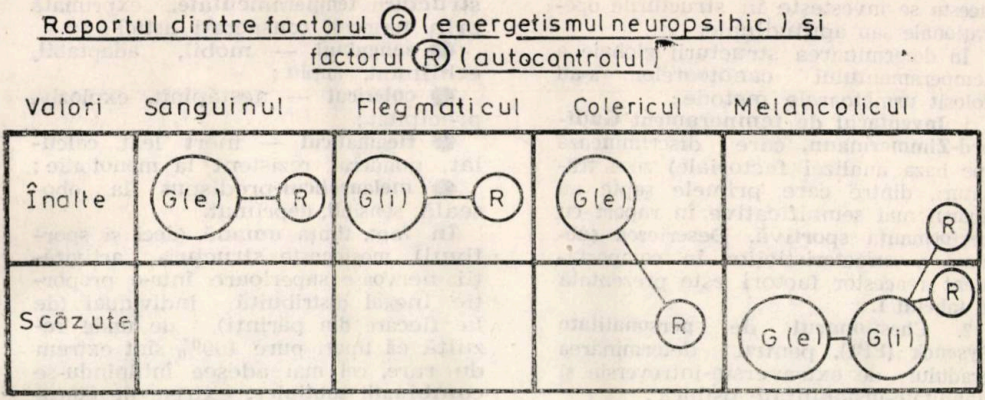


Fig. 1

ranță la stres, emotivitate optimă, adaptare sociosportivă, anxietate moderată și activare-mobilizare energetică rapidă);

2. S-a presupus că practicarea acestei discipline la nivel de mare exigență performanțială va determina o accentuare specifică a unor structuri potențiale temperamentale, evidențiabile prin intermediul instrumentului statistic.

SUBIECȚII CERCETĂRII

Au constat din componentele loturilor olimpice de junioare, perspectivă și olimpice de canotaj, totalizînd 69 de sportive. Vîrsta acestora a cuprins intervalul 16 — 28 ani; stagiul în performnață a cuprins intervalul 1—11 ani. Performanțele obținute de canotoarele consacrate sau de perspectivă: medalii olimpice, mondiale, regate internaționale de mare anvergură.

METODE DE PSIHODIAGNOZA A TEMPERAMENTULUI

Deși determinarea tipului de activitate nervoasă superioară este strict necesară pentru cunoașterea temperamentului unui sportiv, ea nu se dovedește și suficientă, întrucît se impune cu necesitate studiul global de personalitate. Și aceasta deoarece temperamentul este o caracteristică mai mult formală a personalității în relații directe cu tipul de activitate nervoasă superioară, dar conexionată profund de caracter și aptitudini.

B. Teplov a demonstrat că același tip de caracter poate fi structurat pe baza a diverse tipuri de temperament și invers, același tip de temperament poate servi ca bază pentru diverse tipuri de caracter sau aptitudini.

Deși se consideră că temperamentul reprezintă un fapt singular, care este doar încadrat tipologic, pe scara gradațiilor însușirilor actitivății nervoase superioare și a modului de combinație a acestora, în realitate el trebuie definit aproximativ, iar prin precizarea însușirilor implicate, se pot detașa categorii subtipice.

Întrucît temperamentul este considerat ca atare sub incidența lui proprie, comportamentală, el intervine în contextul și prin intermediul structurilor valorice de personalitate. Dar el nu trebuie raportat la valori intelectuale sau morale, deoarece este neutru din acest punct de vedere. Această neutralitate dobîndește o coloratură și stil de manifestare specifice în marea performanță. De exemplu, sportivul X poate gîndi mai repede decît sportivul Y sub raportul **vitezei**, dar nu și sub raportul **eficienței calitative**, deoarece aici intervin structuri cognitive de altă factură decît activitatea nervoasă superioară. O structură inertă a proceselor nervoase determină implicit o mobilitate mai redusă decît o structură mobilă, dar sub aspectul calității, aceste caracteristici nu au o **evoluție liniară**, ele **rămînînd ambigue** deoarece aici intervin structuri cognitive diferite.

Stilul de manifestare temperamentală se află, deci, într-o adîncă concordanță cu gradul în care filtrul atitudinal (dat de caracter) este stăpînit și reglat, dar și de modalitatea în care

acesta se investește în structurile operaționale sau aptitudinale.

În determinarea structurii globale a temperamentului canotoarelor s-au folosit următoarele metode:

1. **Inventarul de temperament Guilford-Zimmermann,** care discriminează (pe baza analizei factoriale) zece trăsături, dintre care primele șapte au apărut mai semnificative în raport cu performanța sportivă. Descrierea succintă a caracteristicilor în comportament a acestor factori este prezentată în **tabelul 1.**

2. **Chestionarul de personalitate Eysenck (EPI),** pentru determinarea gradului de extraversie-introversie și stabilitate-instabilitate psihică;

3. **Tehnica proiectivă Lüscher** (testul color), pentru determinarea echilibrului structurii de personalitate gradul de anxietate, energetismul global și emotivitatea;

4. **Teste de performanță psihică:** pentru evaluarea gradului de flexibilitate mentală, testul Kraepelin; pentru particularitățile fluctuațiilor de atenție, testul „Praga"; pentru reactivitatea psihomotrică aparatul Piórkovski și aparatul Rychochay, în condiții diferite (bazale, înainte și după efort);

5. **Ancheta sociometrică,** pentru determinarea gradului de integrare și sociabilitate în grupul sportiv (lidera grupului, sportivele respinse și izolate etc.);

6. **Anamneza și discuția** cu sportivele (metoda Zapan) și cu colectivul tehnic al lotului (antrenor, medic, conducător);

7. **Observarea dirijată** în antrenament și în concurs, la probe de control, probe de selecție, în cantonament etc.

REZULTATE OBȚINUTE ȘI DISCUȚII

În conceptul modern al interconditionării factorilor implicați în conduita umană, factorii temperamentali acționează integrator, ei exercitînd un rol dinamogen asupra întregului tablou al personalității. Definirea structurii temperamentului prin cele patru categorii fundamentale uzuale (sanguin, coleric, flegmatic și melancolic) înregistrează la ora actuală o tendință de reevaluare prin prisma unor ipoteze care evident se cer verificate în timp. Astfel, din vechiul concept se păstrează **tendința generală dominantă a structurii temperamentale,** exprimată prin termenii consacrați astfel:

- **sanguinul** — mobil, adaptabil, echilibrat, suplu;
- **colericul** — nestăpînit, exploziv, precipitat;
- **flegmaticul** — inert lent, calculat, ponderat, rezistent la monotonie;
- **melancolicul**-predispus la oboseală, sensibil, deprimat.

În fapt, ființa umană (deci și sportivul), moștenește structura activității nervoase superioare într-o proporție inegal distribuită individual (de la fiecare din părinți), de unde rezultă că tipuri pure 100% sînt extrem de rare, cel mai adesea întîlnindu-se **combinații subtipice,** extrem de eterogene.

Din acest motiv, procedeul analizei factoriale în descrierea structurii temperamentale individuale sau ale unui grup omogen ni se pare mai adecvată pentru un studiu aprofundat, urmînd ca în analizele de caz să se interpreteze unii factori în lumina teoriei celor patru tipuri fundamentale. Se poate preciza că prin intermediul analizei factoriale, însușirile fundamentale ale activității nervoase superioare pot fi reprezentate și comentate de pe poziții constructiviste.

Dacă luăm ca exemplu principala caracteristică a activității nervoase superioare — FORȚA NERVOASĂ — aceasta exprimă „capacitatea de lucru" a celulelor corticale, posibilitatea de a rezista timp îndelungat excitației concentrate sau acțiunii unor excitanți de scurtă durată dar foarte intensi, fără a trece în stare de inhibiție (P. P. Neveanu). Acest aspect corespunde cu factorul „G" al inventarului de temperament al lui Guilford-Zimmermann (energetismul neuropsihic). Dar să nu uităm că Pavlov avertiza asupra faptului că sistemul nervos are o forță **absolută** (care se referă la nivelul mai înalt sau mai scăzut al **ambelor** procese nervoase) și o forță **relativă** (referitoare la predominarea uneia dintre cele două procese nervoase). Astfel **forța excitației** poate fi predominantă în raport cu **forța inhibiției,** iar acest aspect definește diferența dintre tipul nestăpînit (coleric), la care energetismul este înalt (G crescut) iar autocontrolul (factorul R) este scăzut. În vreme ce la tipul flegmatic predomină **forța inhibiției** (comparativ cu forța excitației), la tipul sanguin cele două procese se află într-o stare de echilibru,

Tabelul nr. 1

Deserierea principalilor factori temperamentali

după Guilford – Zimmermann

Simbol	Note crescute	Caracteristici în comportament	Note scăzute
G	Energie neuropsihică. Randament și eficiență. Tonus neuropsihic crescut. Activare rapidă. Rezistență și forță neuropsihică.		Slăbiciune neuropsihică. Tendință la oboseală. Hipotonus neuropsihic. Lent și neproductiv.
R	Autocontrol. Ponderat. Stăpînire de sine. Dominare a impulsurilor. „Bun simț".		Impulsivitate. Lipsă de măsură. Nestăpînit. Condus de impulsuri. Grosolan.
A	Dominare, ascendență, nevoie de conducere, dirijare. Încredere în resursele proprii. Combativitate.		Supunere, servilism. Neîncredere în resursele proprii. Atitudine defensivă.
S	Sociabilitate. Comunicare socială intensă, multiplă. Degajat, volubil în public.		Retractare socială. Singurătate. Izolare. Inhibat de mulțime. Prietenii puține.
E	Stabilitate emoțională. Optimism. Atitudine pozitivă față de eșecuri. Se remontează rapid.		Instabilitate emoțională. Deprimare. Descurajare după eșecuri. Tonus emoțional imprevizibil.
O	Obiectivitate, luciditate, parțialitate. Clarviziune în analiza situațiilor. Insensibil, „rece".		Sensibil, suspicios, bănuitor, pătimaș în analiza situațiilor. Părtinitor, subiectiv.
F	Tolerant la frustrări, pacifist, răbdător.		Irascibil, netolerant. Sensibil la frustrări și eșecuri. Spirit belicos (războinic).

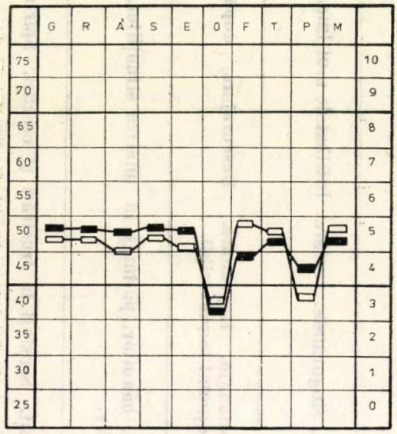


Fig. 2

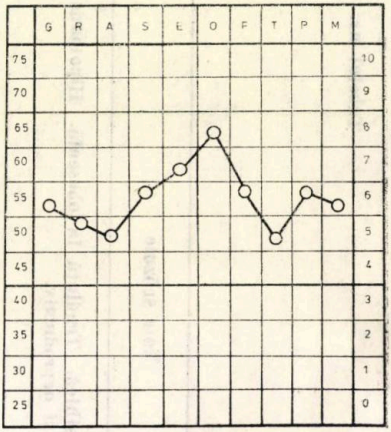


Fig. 3 N.V. (18 ani)

iar la tipul melancolic forța este deficitară. În fig. 1 este reprezentat raportul care se stabilește între cei doi factori (G) și (R) pentru definirea aproximativă a celor patru tipuri fundamentale.

Dar, pentru delimitarea integrată a temperamentului în cadrul structurii personalității nu este suficient să se analizeze doar tipul de activitate nervoasă superioară din unghiul forței și al echilibrului sau al mobilității proceselor nervoase superioare. Reactivitatea emoțională, gradul de sensibilitate perceptivă, capacitatea de concentrare-mobilizare-activare, rezistența la stres, sociabilitatea, combativitatea fac parte integrantă din tabloul temperamental iar simpla structură a activității nervoase superioare este mai puțin explicită la aceste capitole. Iată de ce inventarul de temperament al lui Guilford-Zimmermann, la care am asociat caracteristicile flexibilității mentale, a particularităților fluctuațiilor atenției, a gradului de activare neuropsihică, structura personalității profunde (inconștiente) și a reactivității psihomotrice globale, poate răspunde în detalii și suficient de argumentat la întrebarea, ce fel de structură a temperamentului prezintă canotoarele de mare performanță?

În **tabelul 2** este prezentată sinteza prelucrării statistice a rezultatelor investigațiilor prin intermediul inventarului de temperament Guilford-Zimmermann, testului de flexibilitate mentală Kraepelin și testului de concentrare a atenției „Praga".

CONCLUZII PRELIMINARE

— majoritatea factorilor temperamentali sînt plasați în intervalul optim, cu excepția factorilor „O" (la ambele grupe de sportive, junioare și consacrate) și „P" (la grupa junioare). Menționăm că factorul „O" semnifică subiectivism, sensibilitate la „atmosferă", justificări nerealiste, insuficientă luciditate în abordarea problemelor cu care se confruntă sportivele, fapte datorate (presupunem) sistemului exigent și riguros de selecție pentru echipajele reprezentative în marile concursuri internaționale. Factorul „P" semnifică insuficientă intercooperare între sportivele junioare, în care caz fiecare „trage pentru sine"; relațiile dintre sportive nu au un caracter conflictual, dar sînt formale și convenționale, atracțiile reciproce existînd în cadrul unor microgrupuri strict circumscrise.

Ceilalți factori sînt înscriși într-un interval mediu, care reflectă faptul că din punct de vedere temperamental modelul (profilul) temperamental al canotoarelor de mare performanță se caracterizează astfel: energetism neuropsihic, autocontrol și autoreglaj comportamental, lipsă de agresivitate, sociabilitate moderată, tendință la emotivitate pozitivă hipersensibilitate, tendință la atitudini suspicioase și rezervate, introversie, preocupări față de sine, flexibilitate mentală redusă, capacitate de concentrare-mobilizare adecvată, anxietate relativ crescută, toleranță la frustrări, mediu un grad optim de activare și o reactivitate psihomotrică foarte bine exprimată.

Tabelul nr. 2

Rezultatele prelucrării statistice

Factor	Eşantion	Amplitudine	Medie	Dispersie	Abatere medie pătratică	Coeficient de variaţie	Mediană
G	Total juni-	14	16,24	3,25	10,54	20,01	17
	oare	11	15,94	3,42	11,73	21,45	17
	Elită	13	16,46	3,09	9,55	18,77	17
R	„	16	17,6	3,02	9,13	17,15	18
		16	17,21	3,51	12,37	20,44	18
		9	17,88	2,56	6,56	14,31	18
A	„	17	12,5	3,96	15,68	31,71	13
		16	11,63	3,96	15,71	29,08	12
		16	13,07	3,91	15,30	29,91	13
S	„	17	16,31	4,25	18,08	26,05	17
		15	15,94	4,31	18,57	27,03	16
		16	16,58	4,18	17,55	25,21	17
E	„	19	13,76	4,69	21,97	35,90	12
		14	12,94	3,75	14,05	28,96	12
		19	13,51	5,26	27,74	40,00	12
O	„	19	13,69	4,21	17,77	30,75	13
		16	13,63	4,12	16,96	30,21	12
		16	13,23	4,96	24,33	37,26	15
F	„	17	12,24	4,43	19,69	36,27	13
		14	13,16	4,36	18,97	33,09	14
		17	11,58	4,38	19,16	37,82	13
T	„	13	20,57	3,09	9,57	15,02	21
		13	20,68	3,43	11,79	16,60	22
		11	20,5	2,81	7,94	13,71	21
P	„	15	12,58	3,89	15,13	30,92	13
		15	11,85	3,69	13,50	31,03	11
		15	13,12	3,95	15,64	30,11	13
M	„	10	11,13	2,44	5,98	21,92	11
		9	11,16	2,48	6,13	22,18	11
		8	11,12	2,42	5,87	21,76	11
„Praga”		69	67,58	16,75	280,55	24,78	69
Kraepelin		16	9,63	3,72	15,84	38,62	10

Relaţii de calcul $X_{max} - X_{min}$ Amplitudine

Media $\frac{i\sum = 1^{xi}}{n}$ Dispersia $= \sqrt{\delta^2}$ Abaterea medie pătratică $= \frac{\sum_{i=1}^{\hat{}} (Xi - x)^2}{n}$

Coeficientul de variaţie (%) $= \frac{\delta}{x}$ Mediana = Mijlocul intervalului

Din fig. 2 se desprinde concluzia că profilele comparative ale celor două categorii de sportive sînt relativ identice. Aproape toți factorii temperamentali enunțați sînt repartizați pe aceeași scară a notelor „T". Singura diferență apare la factorii „F", la care eșantionul sportivelor junioare se află plasat la nota 5 iar cele de performanță la nota 4, ceea ce semnifică faptul că odată cu parcurgerea treptelor de consacrare în marea performanță scade capacitatea de toleranță la stres (diferența este însă nesemnificativă statistic). De asemenea, factorul „P" este plasat la intervale diferite : nota 3 la sportivele junioare (la care coezivitatea nu este încă formată), în vreme ce la sportivele consacrate factorul este plasat la nota 4 (în intervalul optim al factorului). Acest lucru reflectă relații de cooperare mai eficiente, ca urmare a faptului că sistemul de pregătire la acest nivel de performanță se face în echipaje.

ANALIZA DE CAZ

În fig. 3 este prezentat profilul temperamental al unei sportive junioare (lideră în grup), în vîrstă de 18 ani, considerat, după opinia noastră, optim pentru marea performanță.

Se observă că notele „T" obținute la cei 10 factori sînt plasate în intervalul optim, profilul avînd o alură echilibrată. Rezultatele la testele de performanță plasează sportivele în cadrul următor : inerție a proceselor nervoase superioare, capacitate optimă de concentrare a atenției, reactivitate psihomotrică foarte bună, fără manifestări severe de anxietate, cu o adaptare sociosportivă foarte eficientă. Din punct de vedere temperamental este echilibrată, dinamică, lucidă, cu o bună stabilitate emoțională, cu o foarte bună capacitate de autocontrol și autoreglare, toleranță, sociabilă, pacifistă, cooperantă, introvertă.

În fig. 4 este prezentat profilul temperamental al unei canotoare consacrate, în vîrstă de 23 ani, caracterizată prin următorul comportament : energică, dinamică, impulsivă, moderat sociabilă, instabilă emoțional, suspicioasă, cu deficit de luciditate, anxioasă, explozivă, introvertă, izolată, puțin cooperantă cu cei din jur, fragilă la stres, cu o bună capacitate de mobilizare, foarte tenace, ambițioasă, cu o excepțională reactivitate psihomotrică, flexibilă în plan mental. Această sportivă realizează performanțe notabile, dar cu un mare consum neuropsihic ; în plus, sportiva ridică probleme psihopedagogice, în raporturile ei cu antrenorii, coechipierele, ceea ce a necesitat intervenții cu scop terapeutic și psihopedagogic.

În fine, în fig. 5 este prezentat profilul temperamental aparținînd unei sportive junioare (18 ani), caracterizată prin următorul comportament : deficit energetic, lentă, instabilă, con-

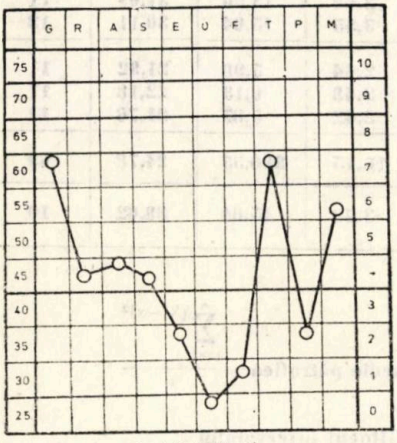


Fig 4 P M (23 ani)

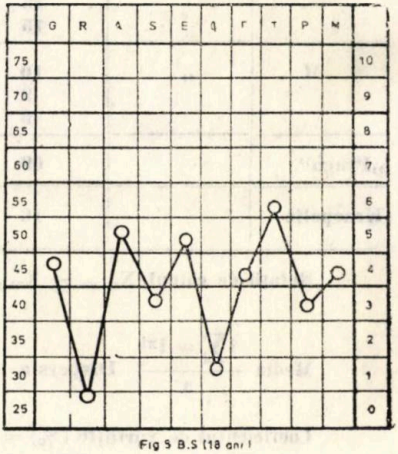


Fig 5 B.S (18 ani)

tradictorie, extrem de izolată, suspicioasă, rezervată, neadaptată, cu un autocontrol-autoreglaj defectuos, fatigabilă, neproductivă, introvertă, necooperantă, cu o flexibilitate mentală deficitară, cu fluctuații ale atenției masive și o reactivitate psihomotrică insuficientă pentru exigențele marii performanțe. Această sportivă, după opinia noastră, nu satisface exigențele performanțiale actuale, urmînd ca participarea ei la concursuri să valideze (sau să infirme) această supoziție.

CONCLUZII

1. Cercetarea structurii temperamentale la conotoarele de mare performanță prin intermediul psihodiagnozei complexe (inventarul de temperament Guilford-Zimmermann, chestionarul de personalitate EPI-Eysenck, teste de performanță psihică, „Praga", „Kraepelin", „Piorkovschi", „Rychochay", ancheta sociosportivă, teste proiective, Luscher și Szondi), a permis evaluarea în indicatori cantitativi și calitativi a principalelor caracteristici privind structura acestui important factor de personalitate ;

2. Prelucrarea statistică a rezultatelor obținute s-a concretizat în stabilirea profilului (modelului) psihologic de temperament atît la eșantionul canotoarelor de mare performanță, cît și la cele de perspectivă. S-a constatat o mare similitudine între aceste două grupe experimentale din punct de vedere al structurii temperamentale (pe baza analizei factoriale), ceea ce susține ipoteza conform căreia practicarea canotajului de mare performanță reclamă o anumită structură a activității nervoase superioare și a comportamentului (emoțional, sociosportiv și integrat). Această structură se referă la următorii parametri : forță și energie neuropsihică, mobilitate redusă a proceselor nervoase fundamentale, rezistență la monotonie, introversie, sociabilitate moderată, hipersensibilitate, concentrare-mobilizare rapidă și o foarte bună reactivitate psihomotrică ;

3. Se poate estima că stabilirea structurii temperamentale pe baza inventarierii complexe a structurii personalității poate avansa ipoteze plauzibile privind gradul virtual de adaptare a sportivelor la exigențele marii performanțe, prin aceasta ele înscriindu-se într-o metodologie operativă de selecție orientare și prognoză evolutivă.

BIBLIOGRAFIE

Vanek, M. și Hoseˇk : Metode de cercetare a personalității sportivilor, în Psihologia și sportul contemporan (antologie), sub red. M. Epuran, Ed. Stadion, 1974, p. 84.

Hoseˇk V., și Rychtecky A. : Temperament sportovca, în Teor. a praxe tel. vych. 17, nr. 7, 1969.

Ciofu, I., C. Voicu, Golu M. : Tratat de psihofiziologie cap. III. II. Studiul tipurilor de sistem nervos la om, ed. Academiei RSR, 1978, p. 304.

Epuran M. și Holdevici I. : Compendiu de psihologie pentru antrenori, Ed. Sport-Turism, Buc. 1979, cap. Temperamentul sportivului.

MARIA ȘERBAN : Etude de la structure du tempérament des rameuses de grande performance. Contributions à l'établissement du modèle psychologique

Un rôle tout particulier dans le processus de sélection des performers est joué par l'établissement de la structure du tempérament des compétiteurs en tenant compte de l'inventaire complexe de la structure de la personnalité, susceptible d'exercer une grande influence sur l'obtention de résultats supérieurs. Cette étude, effectuée avec un lot de canotage représentatif, fournit des conclusions pratiques aux techniciens de ce domaine, en soulignant l'idée que la pratique de la rame de grande performance réclame une certaine structure de l'activité nerveuse supérieure et du comportement, les paramètres suivants étant tout particulièrement sollicités : force et énergie neuropsychique, résistance à l'effet de la monotonie, sociabilité, concentration et mobilité rapides, une très bonne réactivité psycho-motrice.

(continuare în pag. 25)

CONSIDERAŢII BIOLOGICE ŞI METODOLOGICE PRIVIND DEZVOLTAREA FIZICĂ

Şef lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S. Bucureşti

Dezvoltarea fizică este a doua componentă a procesului biologic unic de creştere şi dezvoltare a corpului omenesc, în care prima componentă o reprezintă creşterea.

Creşterea se defineşte ca fiind procesul de acumulare cantitativă la nivelul ţesuturilor, organelor şi sistemelor ce conduc la mărirea masei somatice, a dimensiunilor segmentare şi globale, corespunzător unor legi biologice, cu diferenţieri în funcţie de sex, perioada de vîrstă şi alţi factori interni şi externi. Ritmurile diferite ale procesului de creştere organică, somatică sau funcţională, relaţiile ce se stabilesc între acestea datorită sincronizării sau desincronizării lor, determină nivele diferite de creştere, a organelor, aparatelor şi sistemelor, a dimensiunilor segmentelor, părţilor şi ansamblului corpului. Valorile nivelului de creştere somatică se exprimă în unităţi de măsură de ordin cantitativ ca cm, ml, kg, kgf şi constituie criterii obiective de apreciere a creşterii segmentare sau globale, morfologice sau funcţionale, individuale sau colective, prin raportarea lor la tabelele cuprinzînd nivelurile medii pe ţară, pentru urban şi rural, pe sexe şi ani de vîrstă.

Dezvoltarea fizică este procesul de proporţionalizare a masei corporale, de plasticizare a acesteia, producînd apariţia unor relaţii noi, între segmente şi părţi, între acestea şi ansamblul somatic. Totodată, ea cuprinde diversificarea, perfecţionarea şi specializarea unor elemente funcţionale, ceea ce conduce, de asemeni, la modificarea unor raporturi sau relaţii de funcţionalitate, exprimate prin valorile unor indici (de forţă, respirator, de nutriţie etc.).

Dezvoltarea fizică reprezintă suma modificărilor morfo-funcţionale ce apar în diferite etape de vîrstă, de-a lungul vieţii fiecărui organism, corespunzător specificului şi limitelor de variaţie ale evoluţiei speciei umane, sub acţiunea factorilor ereditari, factorilor mediului fizic extern (apă, aer, sol, radiaţii solare, alimente etc.) şi ai factorilor mediului social (economici, culturali, sportivi etc.). Dezvoltarea fizică constituie expresia materială, plastică şi funcţională, a ansamblului şi interrelaţiei efectelor acestor factori, a proceselor şi mecanismelor de reacţie, de adaptare (şi perfecţionare) la acţiunile variate şi complexe ale factorilor mediului intern şi celui extern (fizic şi social).

Componentă calitativă a procesului biologic unic de creştere şi dezvoltare, dezvoltarea fizică necesită alte instrumente de apreciere valorică, diferite de cele ale creşterii, în esenţă dezvoltarea fizică exprimînd suma unor relaţii, nivelul lor la un moment dat sau într-o perioadă delimitată cronologic, reclamă sisteme de etichetare valorică convenţionale, stabilite şi admise într-o perioadă istorică, într-o colectivitate umană organizată şi cu un anumit nivel de cunoaştere şi cultură antropologică. Elementele de apreciere (de etichetare) a dezvoltării fizice, fac parte din categoria calificativelor (foarte bună, bună, satisfăcătoare, nesatisfăcătoare) corespunzător unei scalări valorice, stabilită şi acceptată în epocă, de colectivitatea umană respectivă.

Pe lîngă categoria calificativelor valorice generale (foarte bine, bine etc.) aprecierea dezvoltării fizice cunoaşte şi categoria calificativelor valorice specifice (speciale) cu un grad mai ridicat de nuanţare a etichetării, ce cuprinde termeni oponenţi : dezvoltare fizică armonioasă (D.F.A.) şi dizarmonia dezvoltării fizice (D.D.F.), termeni foarte utilizaţi în antropologia şcolară şi sportivă, în artele plastice şi alte domenii de activitate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1986, pag. 20

Armonia dezvoltării fizice se stabileşte prin nivelul şi valoarea unor relaţii între caracterele antropofiziometrice (indici de proporţionalitate) ce se calculează pe baza datelor somatometrice şi fiziometrice ce definesc procesul de creştere. Sistemul de apreciere a armoniei dezvoltării fizice, ca stare de echilibru între anumite relaţii, este urmarea unui concept diferit în funcţie de epocă, autor, domeniu din activitate, nivel de cunoaştere. Concludentă în această direcţie este evoluţia de antichitate (la indieni, chinezi, egipteni, greci, romani) trecînd prin Renaştere (italiană, germană) şi pînă în zilele noastre, a modalităţilor de apreciere a dezvoltării fizice, care, în anumite epoci au devenit norme (canoane) pentru mari artişti plastici (pictori, sculptori), arhitecţi şi alţi gînditori (filozofi, scriitori).

Dezvoltarea fizică a omului a constituit un domeniu de observaţie şi cercetare biologică, artistică şi filozofică, de-a lungul istoriei societăţii şi a gîndirii omeneşti, servind anatomia, arta plastică, arhitectura, omul fiind „măsura tuturor lucrurilor".

Aprecierea dezvoltării fizice constituie şi în epoca noastră o preocupare de mare şi permanent interes, de ea ocupîndu-se mai multe discipline ştiinţifice din domeniul medicinii (igiena vîrstei de creştere, igiena şcolară, pediatria, antropologia, endocrinologia, medicina socială, sociologia medicinii), dar şi din alte domenii, ca cele ale psihologiei şi pedagogiei, educaţiei fizice şi sportului, ştiinţelor militare.

Dezvoltarea fizică se realizează o dată cu creşterea fizică (ce reprezintă substratul material al acesteia şi primul factor din categoria factorilor determinanţi), dar continuă şi după încetarea creşterii. Corespunzător etapelor ciclului vital, dezvoltarea fizică cunoaşte o perioadă ascendentă, ce cuprinde copilăria, adolescenţa şi tinereţea, o perioadă de platou (cu elemente de progres funcţional în partea de început) ce corespunde maturităţii, şi o perioadă descendentă, ce corespunde „vîrstei a treia" — bătrîneţea.

În ştiinţele medicale, dezvoltarea fizică este un indicator important al stării de sănătate, aparţinînd categoriei parametrilor biologici, alături de categoriile de parametri psihologici şi sociali, ce participă la definirea conceptului de „stare de sănătate".

În educaţia fizică, dezvoltarea fizică este un obiectiv esenţial al programei şcolare, ce direcţionează această activitate variată şi complexă, biologică, educativ-formativă, culturală şi intelectuală. Dezvoltarea fizică armonioasă reprezintă un scop al educaţiei fizice, împreună cu corectarea atitudinilor deficiente şi a deficienţelor fizice existente sau care se pot instala la vîrsta şcolară.

Ea reprezintă totodată şi amprenta morfo-genetică şi morfo-plastică pe care exerciţiul fizic, dozat corespunzător cerinţelor de vîrstă şi sex, o lasă asupra corpului copilului la vîrsta de creştere, constituind un indicator al eficienţei procesului de educaţie fizică desfăşurat în şcoală şi în afara ei, un posibil element de apreciere generală a muncii educatorului fizic.

În sport, dezvoltarea fizică serveşte ca element principal în selecţia pentru o anumită ramură sportivă. După criteriul participării dezvoltării fizice la realizarea performanţei, putem împărţi sporturile în 3 mari categorii :

1. Sporturi care necesită o dezvoltare fizică armonioasă, în care vom cuprinde gimnastica sportivă, gimnastica ritmică modernă, culturismul, patinajul artistic, înotul sportiv, înotul artistic şi alte sporturi.

2. Sporturile care necesită o dezvoltare fizică specifică, deci cu modificarea şi accentuarea (uneori excesivă) unor raporturi (indici) de proporţionalitate, datorită predominenţei valorice a unor caractere antropofiziometrice globale (statură, greutate) sau segmentare (anvergura, lungimea membrelor superioare, lungimea membrelor inferioare, dimensiunile mîinii şi altele).

În aceste condiţii, o anume dezvoltare fizică, cît mai apropiată de modelul biologic (morfotipul, somatotipul) şi al probei, postului etc., devine condiţie sine qua non pentru selecţie, practicare şi performanţă în ramura de sport respectivă. Această categorie cuprinde jocurile sportive (baschet, volei, handbal, fotbal), atletismul şi atletica grea, canotajul, călăria şi alte sporturi.

3. Sporturi în care dezvoltarea fizică (armonioasă sau diferenţiată specific) nu are nici o implicaţie de determinare, categorie în care poate fi cuprins şahul şi unele sporturi tehnico-aplicative (aeromodelism etc.).

Aprecierea dezvoltării fizice se face pe baza examenului somatoscopic, antropometric şi a indicilor de proporţionalitate. Examenul somatoscopic trebuie

precedat de anamneză, pentru cunoașterea factorilor din anterioritatea subiectului, cu posibile implicații în creșterea și dezvoltarea acestuia. Somatoscopia va fi completată cu examinarea subiectului la cadrul antropometric de simetrie, sau cu alte investigații privind coloana vertebrală, planta, toracele, care măresc aria cunoașterii și cresc precizia și finețea diagnosticului.

Examenul antropometric, va oferi datele absolute ale principalelor caractere antropofiziometrice din următoarele grupe : dimensiuni longitudinale — statura, bustul, lungimea membrelor superioare și inferioare ; dimensiuni tranversale — diametrul biacromial, diametrul transvers al toracelui ; diametrul bitrohanterian și anvergura ; dimensiuni circulare — perimetrul toracelui, abdomenului, brațelor, antebrațelor, coapselor și gambelor ; dimensiuni sagitale — diametrul toracic antero-posterior ; dimensiuni ale masei somatice — greutatea corporală ; date fizometrice — spirometria, forța dinamometrică a flexorilor mîinii și a musculaturii spatelui (forță scapulară și lombară).

Pe baza datelor absolute recoltate prin examenul antropometric, se determină indicii antropometrici, dintre care, cei de proporționalitate sînt definitorii pentru aprecierea dezvoltării fizice. Indicii din celelalte grupe (de nutriție, resprirator, de forță) ilustrează în principal starea sistemului respectiv investigat, dar, în mod secundar, oferă informații ce întregesc aprecierea dezvoltării fizice.

Indicii de proporționalitate sînt relații între două sau mai multe caractere antropofiziometrice, cu exprimare absolută (în valori numerice) sau relativă (în procente). De obicei se raportează procentual, pentru a putea face observații comparative între dinamica indicilor, pentru diagnosticarea procesului de creștere și depistarea eventualelor tulburări și abateri, prin accelerarea sau întîrzierea procesului de dezvoltare fizică.

Termenii de relație sînt variați, orice segment sau parte a corpului putînd fi pusă în relație cu oricare altă parte, segment sau ansamblul corpului. Considerînd că dintre dimensiunile corporale ale omului, statura este un caracter somatometric fundamental și definitoriu, cei mai mulți indici de proporționalitate folosesc ca termen de raportare statura, ceea ce permite gruparea și sistematizarea indicilor, corespunzător unității conceptuale. Prezentăm în continuare un sistem unitar de apreciere a dezvoltării fizice, prin folosirea a 20 indici de proporționalitate ce exprimă relațiile principalelor segmente și părți ale corpului în raport cu statura (înălțimea = I) și cu alte caractere antropofiziometrice, grupate după principalele axe și planuri ale corpului omenesc.

a) Relații de proporționalitate ale caracterelor antropometrice din axul longitudinal (dimensiuni longitudinale) și statură :

— relația dintre bust și statură, exprimată prin indicele GIUFRIDA RUGGERI, cu formula : $B \times 100/I$ (%) și prin indicele ADRIAN N. IONESCU, cu formula : $B - I/2$ (cm) ;

— relația dintre trunchi și statură, prin formula : $Tr \times 100/I$ (%) ;

— relația dintre membrele superioare și statură, respectiv membrele inferioare și statură, prin formulele : $MS \times 100/I$ (%) și $MI \times 100/I$ (%).

b) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din plan frontal (dimensiuni transversale, diametre) și statură :

— relația dintre anvergură și statură, prin formula : $Anv \times 100/I$ (%) ;

— relația dintre diametrul biacromial și statură, prin formula : $Biac \times 100/I$ (%) ;

— relația dintre diametrul bicretal (bicristal) și statură, prin formula : $Bicret \times 100/I$ (%) ;

— relația dintre diametrul bitrohanterian și statură, prin formula : $Bitroh \times 100/I$ (%) ;

— relația dintre diametrul toracic tranvers și statură, prin formula : $Dttr \times 100/I$ (%) ;

c) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din plan sagital și statură :

— relația dintre diametrul toracic antero-posterior și statură, prin formula : $Dtap \times 100/I$ (%) ;

d) Relații de proporționalitate dintre caracterele antropometrice din plan transversal (dimensiuni circulare, perimetre) și statură sau alte caractere :

— relația dintre perimetrul toracic și statură, exprimată prin indicele BRUGSCH GOLDSTEIN, cu formula : $PT \times 100/I$ (%) și indicele ERISMAN, cu formula : $PT - I/2$;

— relaţia dintre perimetrul abdominal şi statură, prin formula : Pabd × 100/I (%) ;

— relaţia dintre perimetrul braţelor şi statură, după formula : Pbr × 100/I (%) ;

— relaţia dintre perimetrul antebraţelor şi statură, după formula : Pab × 100/I (%) ;

— relaţia dintre perimetrul coapselor şi statură, după formula : Pcps × 100/I (%) ;

— relaţia dintre perimetrul coapselor şi greutatea corporală exprimată prin indicele MILCU-MAICANESCU-GEORGESCU, cu formula : Pcps × 100/G ;

— relaţia dintre perimetrul gambelor şi statură, după formula : Pgb × 100/I (%) ;

— relaţia globală dintre perimetrele segmentelor (braţe, antebraţe, coapse, gambe) exprimată de perimetrul muscular al lui PENDE, prin formula : Pbr + ab + cps + gb/4.

Modul de utilizare al acestui sistem de proporţii este următorul : în tabele de referinţă, pe sexe, sînt înscrise pe 20 rînduri formulele indicilor respectivi, iar în coloane verticale, pe ani de vîrstă valorile fiecărui raport. Datele aceloraşi indici, calculaţi pentru un subiect examinat, se raportează la valorile cuprinse în tabel punctîndu-se locul ce corespunde valorii fiecărui indice. Cele 20 de puncte se leagă între ele, realizîndu-se un profil grafic al dezvoltării fizice. Dacă valorile acestui profil se înscriu în coloana vîrstei respective, cu variaţii ce nu depăşesc în plus sau în minus un an, apreciem că subiectul are o dezvoltare fizică armonioasă şi corespunzătoare vîrstei. Dacă valorile subiectului se centrează pe linia anului de vîrstă imediat următor, cu aceleaşi limite de variaţie, apreciem că subiectul prezintă o dezvoltare armonioasă, dar accelerată ; dacă însă, valorile subiectului se centrează pe coloana de vîrstă inferioară cu un an, cu aceleaşi limte de variaţie, apreciem că acesta prezintă o dezvoltare fizică armonioasă, dar întîrziată. Dacă valorile profilului grafic depăşesc ca extensie limitele unui an de vîrstă în plus sau în minus, sau se plasează pe alte coloane de vîrstă decît cele amintite, atunci apreciem că este vorba de dizarmonia dezvoltării fizice, iar subiectul trebuie îndrumat către unităţi medico-sanitare de specialitate (endocrinologie, pediatrie, medicină şcolară etc.) pentru a fi examinat şi tratat în consecinţă.

Valorile indicilor antropometrici sînt orientative, corespunzător caracterului relativ, de convenţie, al acestora, de aceea, metoda nu trebuie absolutizată ca element de diagnosticare a dezvoltării fizice, ci folosită împreună şi în corelaţie cu celelalte metode de apreciere. Însăşi etichetarea dezvoltării fizice este convenţională, diferită în funcţie de concepţiile gnoseologice şi posibilităţile de cunoaştere determinate de nivelul ştiinţei şi tehnicii epocii respective.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDRONESCU, A. — Anatomia copilului. Edit. Didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1966.
2. * * * — Buletinul Ministerului Sănătăţii nr. 3, 1975, p. 12—16.
3. * * * — Buletinul Ministerului Sănătăţii nr. 6, 1979, p. 9—20.
4. CRISTESCU, Maria — Aspecte ale creşterii şi dezvoltării adolescenţilor din Republica Socialistă România. Edit. Academiei R.S.R., Bucureşti, 1969.
5. DIMITRIU, V. L. — Studiul armoniei dezvoltării fizice la şcolari printr-un sistem unitar şi complex de proporţii ale corpului. Comunicare Academia de Ştiinţe Medicale din R.S.R., Sesiunea a X-a, Bucureşti, 26—27 aprilie 1979.
6. DIMITRIU, V. L. : FOZZA, Cristina — Implicaţii sanogenetice şi auxologice ale exerciţiilor fizice la vîrsta şcolară. Rev. Educaţie fizică şi sport, anul XXXIII, nr. 11, noiembrie 1980, p. 43—57.
7. DIMITRIU, V. L. ; ŞENDROIU, Mariana — Elemente tehnico-metodice şi relaţii antropometrice orientative pentru aprecierea dezvoltării fizice la elevii din ciclul primar. Rev. Educaţie fizică şi sport, anul XXXV, nr. 8, august 1982, p. 3—7.

8. DIMITRIU, V. L. — Elemente de apreciere a dezvoltării fizice la școlari. Comunicare, Sesiunea a XII-a a C.J.E.F.S., Universitatea Galați, 8 aprilie 1983.
9. DIMITRIU, V. L. — Evaluarea dezvoltării fizice și criterii de apreciere a armoniei și dizarmoniei dezvoltării fizice. Contribuții metodologice și tehnice. Comunicare Sesiunea anuală a cadrelor didactice de educație fizică din învățământul superior, I.E.F.S., București, 21—22 decembrie 1984.
10. DOMILESCU, M. — Probleme actuale ale metodologiei de cercetare a dezvoltării fizice a copiilor. Rev. Igiena, vol. XII, nr. 3, mai-iunie 1963, p. 265—276.
11. GEORGESCU, M. — Controlul medical și primul ajutor medical. Vol. I, I.E.F.S., București, 1977, p. 97—132.
12. ILEA, Th.; PRUTEANU, P.; GROSZ, G. — Sănătate publică (Medicină și igienă socială). Teorie și metodă. Edit. Medicală, București, 1966, p. 292—324.
13. IONESCU, N. A.; MAZILIU, V. — Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului. Edit. C.N.E.F.S., București, 1968.
14. MAICĂNESCU, M. și colab. — Probleme de sexologie masculină. Edit. Medicală, București, 1958, p. 103.
15. MILCU, St.; MAXIMILIAN, C. — Introducere în antropologie. Edit. Științifică, București, 1967, p. 93—101.
16. OBRAȘCU, C. — Examenul dezvoltării fizice. În vol.: Medicina culturii fizice (sub redacția: Fl. C. Ulmeanu), ediția a II-a revăzută și completată. Edit. Medicală, București, 1965, p. 184—192.
17. OBRAȘCU, C.; DANDESCU, R.; DIMITRIU, V. — Controlul medical și asistența medicală în educație fizică și sport. Edit. Didactică și pedagogică, București, 1968, p. 27—41.
18. PETRUȚ, Edith — Examenul dezvoltării fizice. În vol.: Elemente de investigație în medicina sportivă (Coordonatorul lucrării: Dr. I. Drăgan). Edit. Stadion, București, 1970, p. 324—334.
19. POPESCU, Gr.; RĂDULESCU, S. — Medicina și colectivitățile umane. Edit. medicală, București, 1981.
20. POPOVICI, Alexandra — Dezvoltarea fizică și deficiențele sale. În vol.: Medicina sportivă (coordonatorul lucrării: Dr. I. Drăgan). Edit. Sport-Turism, București, 1982, p. 423—443.
21. ROBACKI, R. — Anatomia funcțională a omului cu incursiuni în anatomia dezvoltării. Vol. I. Edit. Scrisul românesc, Craiova, 1985, p. 105—108.
22. STOICA, T.; COCULESCU, M. — Pubertatea normală și patologică. Edit. Medicală, București, 1982, p. 15—41.
23. STRAUS, H.; GOIA, E. — Conceptul biosocial al dezvoltării. În vol.: Igienă (Coordonator: H. Straus). Edit. Didactică și pedagogică, București, 1980, p. 50—63.
24. TĂNĂSESCU, Gh.; DOMILESCU, Maria; CHIRIAC, Irina; JELESNEAC, Ida — Metodologia aprecierii dezvoltării fizice. M.S.P.S., I.I.P.M., Culegere de lucrări metodologice și documentare. Edit. Medicală, București, 1964, p. 7—34.
25. TĂNĂSESCU, Gh.; DOMILESCU, Maria; CHIRIAC, Irina; JELESNEAC, Ida STĂNCIULESCU, Elena — Nivelul dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (4—18 ani) din R.S.R. Rev. Igiena, vol. XIX, nr. 1, ianuarie-februarie 1970, p. 4—12.

V. L. DIMITRIU: Considérations biologiques et méthodologiques sur le développement physique

Le développement physique est la seconde composante du processus biologique unique de croissance et de développement du corps humain, la première composante est représentée par la croissance. On définit la croissance comme étant le processus d'accumulation quantitative au niveau des tissus, des organes et des systèmes conduisant à l'augmentation de la masse somatique.

Le développement physique est le processus de proportionnalité de la masse corporelle, de sa plasticisation, produisant l'apparition des relations nouvelles entre segments et parties.

Le développement physique représente la somme des modifications morpho-fonctionnelles qui apparaîssent à différentes étapes d'âge.

Dans les sciences médicales, le développement physique est un important indicateur de l'état de santé.

Dans le domaine du sport, le développement physique constitue un élément principal dans la sélection pour une certaine branche sportive.

Le développement physique est apprécié en vertu de l'examen somatoscopique, anthropométrique et des indices de proportionnalité.

En comptant sur le critère du développement physique pour estimer la performance, on peut diviser les sports en trois grandes catégories que l'auteur présente en détail dans cet article.

V. L. DIMITRIU : Biological and Methodological Considerations on Physical Development

Physical development is a second component of the biological process of growth and development of the human body, the first one being growth itself. Growth is viewed as a process of quantitative accumulations at the level of tissues, organs and systems leading to an expansion of the somatic mass.

The physical development of the proportionality process of the body mass, the latter's plastifying, gives birth to new relations between segments and parts.

Physical development stands for the sum total of the morphological and functional modifications occurring at various stages in an individual's life. It is an important pointer of the state of health in medical sciences.

In the field of sports, physical education is a main criteria for selection in a given branch.

Physical development is appraised according to somatoscopical and athropometrical tests as well as to the proportionality pointers.

According to the physical development criterion in terms of high performance, the author divides sports branches into three big categories, which he deals with at length in this article.

(urmare din pag 19)

MARIA ŞERBAN : Investigatong the Temperament Pattern of High Performance Female Rowers. Contribution to Revising a Relevant Psychological Model

In the process of selecting the best performers, a great role is played by the temperament pattern of the competitors, which can be established on the basis of an inventory of the complex personality pattern exercising a great influence on the respective results. This study is based on an experiment carried out with the representatives of the rowing team. Thanks to its practical conclusions it is most useful to the technicians in this domain as it underlines the idea that high performance in rowing may be obtained by concentrating on the superior nervous system and behavioural activities which require particularly the following parameters : strength, neuropsychic energy, resistance to monotony, sociability, rapid concentration and mobility, and a very good psycho- motive responsiveness.

TEHNICA - METODICA - ANTRENAMENT

DESPRE PREGĂTIREA FIZICĂ A HALTEROFILILOR

Prof. LAZĂR BAROGA

Pregătirea fizică reprezintă unul dintre principalii factori ai antrenamentului sportiv, cu rol determinant în obținerea unor performanțe superioare.

Prin pregătire fizică, înțelegem nivelul dezvoltării posibilităților fizice ale individului, atins în procesul repetării sistematice a exercițiilor sau, mai bine zis, în procesul de educare a calităților fizice.

Deosebim: **pregătire fizică generală** (p.f.g.), în care predomină metodele și mijloacele de educare a calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemînare, mobilitate și relaxare), și **pregătire fizică specifică** (p.f.s), unde predomină metodele și mijloacele de educare a calităților fizice combinate (forță în regim de viteză, rezistență în regim de forță, rezistență în regim de viteză etc.), în raport cu cerințele competiționale ale diferitelor ramuri și probe sportive.

În ultimii zece ani, au avut loc schimbări esențiale în teoria și practica antrenamentului sportiv de înaltă performanță, la capitolul pregătirii fizice. Astfel, mijloacele și metodele pregătirii fizice generale au fost înlocuite, într-o pondere din ce în ce mai mare, cu mijloacele și metodele pregătirii fizice specifice.

Într-adevăr, sportivii de înaltă performanță nu se antrenează pentru educarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență etc.) în mod separat. **Ei își educă aceste calități în diferite regimuri de lucru,** ca, de pildă, forța în regim de viteză, sau în regim de rezistență. Or, în asemenea situații, este vorba de pregătirea fizică specifică, care a devenit preponderentă în ramurile sportive care s-au instalat în fruntea ierarhiei mondiale.

Mijloacele pregătirii fizice generale sînt folosite din ce în ce mai mult, mai ales de către amatorii (nesportivi) care doresc să-și îmbunătățească „condiția fizică".

Concepția așa-zisa clasică, prin care se susținea că sportivii trebuie să posede indici măriți la pregătirea fizică generală, ca, apoi, pe această „bază" să se poată dezvolta indicii pregătirii fizice specifice, este complet depășită.

De fapt, pînă nu de mult, prin pregătirea fizică generală, se înțelegerea efectuarea de către toți sportivii, indiferent de specializare, a diferitelor alergări, mai ales, în „perioadele pregătitoare". Potrivit acestei concepții, chiar și halterofilii trebuiau să alerge pe distanțe de 1 500 m și chiar de 3 000 m, și să îndeplinească și anumite „norme". Dacă aceste alergări aveau loc prin zăpadă, și cu bocanci de schi în picioare, atunci se considerau „eforturi îngreuiate" și erau cotate ca fiind foarte eficiente pentru obținerea marilor performanțe în toate ramurile sportive.

Deseori, se organizau, tot în timpul iernii, escaladări în munți, unde participau laolaltă voleibaliști, gimnaști, luptători, halterofili, baschetbaliști etc., pentru creșterea capacității generale de efort, lucru dovedit apoi ca binevenit pentru unele ramuri sportive, dar total neindicat pentru altele.

Conștiincioși, specialiștii din haltere au aplicat întocmai această „modă" a p.f.g.-ului", și, mulți ani, halterofilii au alergat prin păduri, pe zăpadă sau fără zăpadă, unii dintre ei îmbolnăvindu-se de periostită (afecțiune specifică alergătorilor de fond), dar performanțele în haltere continuau să rămînă... „submediocre".

Ca să alerge toți halterofilii din țară, federația a inclus în competițiile oficiale de haltere și probe atletice, unde de altfel s-au și obținut unele performanțe remarcabile, dar nu și la procedeele clasice din haltere (smuls și aruncat).

Educație fizică și sport, nr. 2, 1986, pag. 26

În aceeași perioadă, începea să nu mai fie de actualitate teoria periodizării antrenamentului elaborată de Matveev cu peste 20 de ani în urmă, în care anul competițional era împărțit în: perioada pregătitoare, competițională și de tranziție.

Practica sportivă a demonstrat că **volumul mare de muncă la intensități mici, efectuat în perioada pregătitoare, nu se transformă în calitate (performanțe superioare) în perioada competițională.**

Cum halterofilii alergau mai ales în perioadele pregătitoare, nu puteau beneficia de efectele acesteia în perioadele competiționale. Specialiștii danezi (F. Mikkolson și M. Olsen, 1978) au demonstrat că, dacă se întrerupe antrenamentul de pregătire fizică generală timp de 3 săptămîni, VO_2 maxim (indice de apreciere a capacității de efort) scade în medie cu 28%, iar pentru revenire la indicii anteriori sînt necesare 5 săptămîni de pregătire intensă. Chiar și efectul exercițiilor de forță dispare după 3 săptămîni, ceea ce face ca specialiștii să susțină faptul că forța se cîștigă în 3 ani și se pierde în 3 săptămîni. Practica ne-a demonstrat că este mai bine să se execute un exercițiu de 3 ori, dar în fiecare zi, pe toată durata anului, decît de 3 000 de ori în perioada pregătitoare.

Devenise foarte clar că p.f.g.-ul și mai ales alergările ce depășeau o durată de 7—8 secunde nu își aveau rostul în antrenamentul halterofililor, deoarece ele nu se puteau efectua pe toată durata anului. Dacă le-am fi folosit totuși pe toată durata unui an de pregătire, ele fiind mijloace nespecifice (caracter aerob), creau dezavantaje serioase pregătirii specifice a halterofililor (caracter anaerob), așa cum va reieși din conținutul prezentului articol.

Astfel, s-a optat atunci pentru efectuarea sprinturilor, săriturilor și aruncărilor, exerciții atletice cu caracter anaerob și apropiate ca structură, de exercițiile clasice din concurs ale halterofililor (smus și aruncat).

Normele acestor exerciții, considerate în haltere nespecifice, se pot urmări în tabelul nr. 1.

Între timp, a fost, de asemenea, depășită concepția care susținea că juniorii pînă la 17—18 ani să efectueze

Tabelul 1

Probe și norme de control nespecifice în raport cu cerințele anului 1988

Nr. crt.	Categoria de greutate (kg)	60 m plat (secunde)	Pentasalt (m)	Aruncarea greutății peste cap (m)
1	52	7,9	12	11
2	56	7,8	13	12
3	60	7,7	13,50	13
4	67,5	7,6	14	14,50
5	75	7,6	14	14,50
6	82,5	7,7	13,50	14,50
7	90	7,8	13,50	14,50
8	100	7,9	13,50	15
9	110	7,9	13,50	15
10	+110	8,0	13	14,50

un volum mare de muncă în direcția p.f.g.-ului, în scopul acumulării unui bagaj motric considerabil, și o capacitate de efort mărită, ca, apoi, să se poată obține performanțe superioare în diferite sporturi.

În haltere (probabil, ca și în alte sporturi), practica a infirmat de mult această teorie, începînd cu halterofilii americani Tommy Kono, John Davis și Isac Berger care, în perioada 1950—1960, obțineau titlurile de campioni olimpici și mondiali, cînd nici nu împliniseră vîrsta de 18 ani.

Recent, Naum Șalamanov (Bulgaria), Aleksandr Kuznețov, Iuri Zaharievici (U.R.S.S.), Andreas Letz (R.D.G.) și Socaci Andrei (România) au devenit campioni mondiali **la juniori și la seniori,** între 15 și 18 ani.

Studiind fișele de antrenament ale sportivilor mai sus menționați, vom vedea că **nu există nici măcar un singur mijloc care ar putea fi considerat că face parte din arsenalul mijloacelor pregătirii fizice generale.** Astfel, rezultatele de excepție atinse de acești tineri se bazează în exclusivitate pe antrenamente caracterizate **printr-un înalt grad de specificitate.**

Copiii care încep practicarea halterelor își dezvoltă capacitatea aerobă în joacă, prin efectuarea diferitelor jocuri sportive în aer liber cu toți copiii de vîrsta lor. Capacitatea de efort anaerobă trebuie însă dezvoltată în mod direcționat, sistematic, în cadrul procesului de antrenament.

Studiile științifice asupra fibrelor musculare, efectuate în ultimii zece ani, pe baza biopsiilor, au scos la iveală unele date deosebit de importante care au elucidat multe aspecte contradictorii din metodica antrenamentului contemporan.

S-a dovedit astfel că omul posedă aproape în aceeași măsură **fibre musculare roșii lente** (tip I) și **fibre musculare albe rapide** (tip II).

Fibrele musculare roșii lente (tip I) sînt bogat vascularizate (lucru care permite să se consume foarte mult oxigen), însă fără o putere mare de contracție, dar în același timp foarte rezistente la oboseală, specifice lucrului în regim aerob (alergări de fond și semifond, probele de marș și maraton, unele probe în care calitatea fizică rezistența este dominantă, ca, de pildă, în canotaj, caiac-canoe, schi-fond, ciclism-șosea și chiar în jocurile sportive).

Fibrele musculare albe rapide (tip II) sînt împărțite după cum urmează :

— **Fibre musculare albe rapide tip II A,** slab vascularizate, cu putere mare de contracție, dar de scurtă durată, foarte puțin rezistente la oboseală, specifice lucrului în regim anaerob (sporturi de forță și forță în regim de viteză ca halterele, săriturile, sprinturile și aruncările din atletism, gimnastică sol și sărituri etc.).

— **Fibre musculare roșii rapide tip II B,** cu vascularizare mare, care permit efectuarea unor contracții musculare puternice, pe o perioadă de timp mai mare, specifice atît lucrului în regim aerob, cît și în regim anaerob — volei, baschet, handbal, fotbal, hochei, patinaj artistic, lupte, tenis de cîmp, scrimă, polo, judo etc.

— **Fibre musculare tip II C,** ale căror particularități sînt mai puțin cunoscute.

Ponderea mai mică sau mai mare a diferitelor tipuri de fibre musculare în structura mușchiului determină capacitatea de a efectua eforturi musculare de tip aerob, anaerob sau mixt.

Astfel, cel ce se va naște cu un număr mai mare de fibre roșii lente (tip I) va putea efectua în mai bune condițiuni eforturi de rezistență (efort aerob), iar cei dotați cu mai multe fibre albe rapide (tip II) vor avea aptitudini pentru sporturile de forță și forță în regim de viteză (efort anaerob).

Efectele alergării au ca rezultat mărirea capacității de efort aerob, dezvoltîndu-se fibrele musculare roșii lente (tip I). Halterele, din contră, dezvoltă capacitatea anerobă și fibrele musculare albe rapide (tip II).

Nimeni nu a dovedit, pînă în prezent, bineînțeles folosind argumente științifice, că **mărirea capacității aerobe (dezvoltarea fibrelor musculare roșii lente) ar avea influențe pozitive semnificative asupra performanțelor bazate pe capacitatea anaerobă (dezvoltarea fibrelor musculare albe rapide).**

Ba mai mult, unele cercetări demonstrează că, în cazul în care se lucrează nespecific, **are loc o transformare a unor tipuri de fibre musculare în alte tipuri.**

Cercetătorii suedezi Eva Jansson, Bertil Sjödin și Per Tesch au făcut,

în anul 1978, următorul experiment: subiecți în vîrstă de 17—18 ani au efectuat două perioade de antrenament.

1 — **Antrenament aerob** — timp de 18 săptămîni în care se efectuau alergări pe distanța de 110 km săptămînal;

2 — **Antrenament anaerob** — timp de 11 săptămîni în care se efectuau „intervale" (Interval Training) de 2—3 ori pe săptămînă cu o intensitate de 90—100% din VO_2 maxim, cumulîndu-se 71 km pe săptămînă. Concentrația de lactate în sînge a fost de 14 mmoli/l ceea ce arată un pronunțat caracter anaerob.

Eșantioanele de fibre musculare pentru biopsii au fost luate din mușchiul vastul lateral, pentru amîndouă perioadele de antrenament.

Din acest experiment, s-au desprins următoarele concluzii:

— după antrenamentul anaerob, toți subiecții au avut un procentaj scăzut de fibre musculare roșii lente (tip I) și un procentaj mărit de fibre musculare albe rapide (tip II C), față de antrenamentul aerob;

— s-a înregistrat creșterea raportului între fibrele musculare II B și II A după antrenamentul anaerob;

— fibrele musculare II C au crescut după antrenamentul anaerob, dar nu și după cel aerob;

— există un proces de **transformare reversibilă** între fibrele musculare de tip I și cele de tip II C.

Tabelul 2

Schimbări în distribuția fibrelor musculare la om după antrenamentul aerob și anaerob

După E. Jansson, B. Gjödin și P. Tesch, Suedia, 1978

Subiecți	Antrenament aerob					Antrenament anaerob				
	I	IIA	IIB	IIC	IIB/IIA	I	IIA	IIB	IIC	IIB/IIC
1	60	22	18	0	0,8	34	22	29	15	1,3
2	83	15	1	1	0,1	77	7	4	12	0,6
3	68	30	2	0	0,1	48	16	29	7	1,8
4	66	14	20	1	1,4	48	28	11	14	0,4
5	69	20	10	1	0,6	52	18	18	12	1,0
6	10	7	10	1	0,6	18	9	12	4	0,6

Transformări reversibile

- Se semnalează o transformare a fibrelor de tip I (lente roșii) în fibre de tip IIC. Această transformare este reversibilă.
- Dacă halterofilii lucrează în direcția pregătirii fizice generale (aerob), își dezvoltă fibrele musculare lente, specifice sporturilor de rezistență.

Aceste transformări ale unor tipuri de fibre musculare în alte tipuri se pot urmări în tabelul nr. 2.

Astfel, halterofilii care ar lucra în direcția dezvoltării capacității aerobe (p.f.g.) au șansa ca o parte însemnată din fibrele musculare albe rapide (tip II), specifice sportului lor, să se transforme în fibre musculare roșii lente (tip I), specifice sporturilor de rezistență.

Probabil că acest lucru s-a și întîmplat, de vreme ce rezultatele sportivilor noștri, cu toate eforturile de-

Probe și norme de control specifice în raport cu cerințele anului 1988

Tabelul 3

Nr. crt.	Categoria de greutate (kg)	Smuls fără fandare				Pus la piept fără fandare				Genuflexiuni spate				Genuflexiuni față				Împins culcat			
		I	II	III	VI	I	II	III	VI	I	II	III	VI	I	II	III	VI	I	II	III	VI
1	52	105	102,5	100	95	135	132,5	130	125	200	197,5	195	190	175	172,5	170	165	115	110	105	100
2	56	120	117,5	115	110	150	147,5	145	140	210	207,5	205	200	180	177,5	175	170	130	127,5	125	120
3	60	130	127,5	125	120	160	157,5	155	150	230	227,5	225	220	200	197,5	195	190	140	137,5	135	130
4	67,5	135	132,5	130	125	180	177,5	175	170	260	257,5	255	250	230	227,5	225	220	150	145	140	130
5	75	150	147,5	145	140	190	187,5	185	180	280	277,5	275	270	250	242,5	245	240	165	160	155	150
6	82,5	165	160	155	150	195	192,5	190	185	300	295	290	280	260	257,5	255	250	180	175	170	160
7	90	170	167,5	165	160	210	205	200	190	320	315	310	300	280	277,5	275	270	190	185	180	170
8	100	175	170	165	155	215	210	205	200	340	335	330	320	300	295	290	285	200	195	190	185
9	110	180	177,5	175	170	225	217,5	220	215	370	365	360	340	310	305	300	295	210	205	200	190
10	+110	190	187,5	185	180	235	232,5	230	225	390	395	385	375	320	315	310	305	215	210	205	200

puse în antrenamente, s-au păstrat ani de zile în zona mediocrității absolute.

În urma concluziilor de ordin practic, reieșite din studiile efectuate pe fibrele musculare, se poate explica folosirea antrenamentului de forță de către sportivii și sportivele din diferite probe și ramuri sportive.

Astfel, în ramurile și probele sportive în care forța și forța-viteza au un rol predominant, este nevoie de dezvoltarea fibrelor musculare albe rapide (tip II), antrenamentele în această direcție putîndu-se efectua fără nici un pericol.

Concepția atacării simultane a factorilor antrenamentului a fost îmbrățișată cu entuziasm de către specialiștii din haltere, deoarece, prin aplicarea ei, s-au obținut rezultate mai bune și într-un timp mult mai scurt.

Folosind experiența celor mai înaintate școli de haltere din lume (Bulgaria, U.R.S.S., R.D.G. etc.) și a unor ramuri sportive din țara noastră cu rezultate de excepție (gimnastică, canotaj, caiac-canoe, handbal etc.), specialiștii noștri au pus la punct capitolul pregătirii fizice specifice, în raport cu ultimele date pe plan mondial, atît din domeniul teoriei, cît și din cel al practicii sportive de înaltă performanță.

În primul rînd, s-a stabilit încărcătura optimă zilnică de antrenament, folosindu-se greutăți cuprinse între 80—100% din posibilități (am fost primii pe plan mondial care am folosit această zonă de intensitate). Aceasta asigură, în principal, dezvoltarea fibrelor musculare albe rapide (tip II).

S-au stabilit, de asemenea, exercițiile cele mai eficiente (prin raționalizarea lor), care se apropiau cel mai mult de structura exercițiilor din concurs, și anume: smuls fără fandare, pus la piept și aruncat fără fandare, genuflexiuni (în față și pe spate) și împins culcat. **Aceste exerciții** (la care se mai adaugă tragerile pentru smuls și aruncat), la care s-au stabilit **norme de control** cu care se controlează cu rigurozitate progresele obținute, **au un puternic coeficient de corelație cu rezultatele de la exercițiile clasice din concurs, smuls și aruncat.**

Normele de control ale acestor exerciții, pe care le-am denumit **specifice**, s-au fixat pe baza unor minuțioase calcule de prognoză, în funcție de rezultatele ce se presupun că se vor obține la sfîrșitul unui ciclu olimpic de pregătire (4 ani), pentru fiecare categorie de greutate în parte. Astfel, s-a efectuat **modelarea antrenamentului,** în funcție de cerințele competiționale.

În tabelul nr. 3, se pot urmări cifrele obiectiv ale exercițiilor specifice, corespunzătoare viitoarelor rezultate (loc I—VI) la Jocurile Olimpice din anul 1988, care, de fapt, reprezintă normele probelor de control cu care operează antrenorul în timpul procesului de pregătire.

Datorită importanței lor în creșterea indicilor de forță și corelației strînse cu rezultatele exercițiilor clasice, **urmărirea ritmică a îndeplinirii normelor respective reprezintă o cerință** de bază în metodica antrenamentului actual.

Să luăm un exemplu concret, urmărind fișa modelatoare din figura nr. 4.

Pentru obținerea unui rezultat de 250 kg la categoria de 52 kg în anul 1988, ceea ce ar echivala cu locul VI, la Jocurile Olimpice, este necesară, pe lîngă îndeplinirea parametrilor de efort (indice global de efort, număr de repetări cu 80—100% din posibilități într-un ciclu săptămînal, și numărul de tone în ciclu săptămînal), și îndeplinirea următoarelor norme: smuls fără fandare = 95 kg, pus la piept fără fandare = 125 kg, genuflexiuni față = 165 kg, genuflexiuni spate = 190 kg și împins culcat = 105 kg. Realizarea acestor norme în cadrul antrenamentelor creează premisele obținerii rezultatelor scontate (în cazul nostru 250 kg la categ. 52 kg). Partea hașurată a fișei modelatoare reprezintă posibilitățile inițiale ale sportivului respectiv.

Exercițiile clasice (smuls și aruncat) și exercițiile specifice rămîn neschimbate pe toată durata anului (de fapt, ele rămîn neschimbate pe toată durata carierei sportive). Se schimbă doar zonele de intensitate (80—85% ; 85—90% ; 90—95% ; 95—100%), în funcție de calendarul competițional.

Acest gen de antrenament a permis lui Vlad Nicu, cotat la ora actuală ca unul dintre cei mai valoroși halterofili din lume, să fie „în formă sportivă" la toate competițiile la care a participat în anul 1985, începînd din luna ianuarie pînă în luna noiembrie.

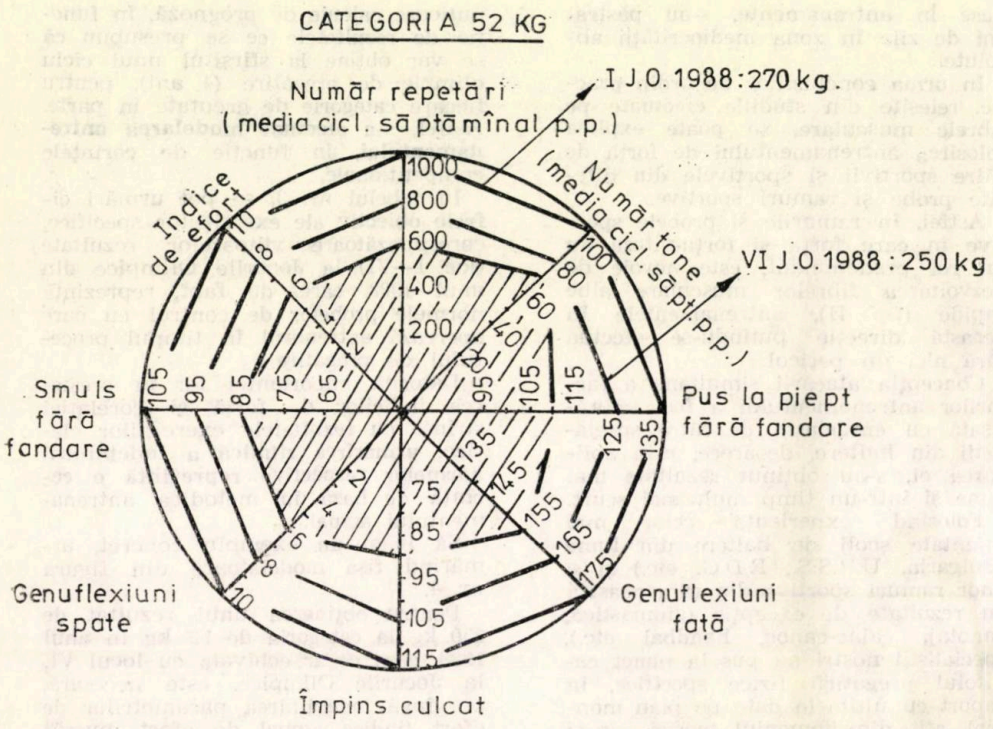


Fig. 4

El a stabilit, în această perioadă, un număr de 12 recorduri naționale, de certă valoare mondială.

De altfel, obținerea unor performanțe superioare pe toată durata anului, este un fenomen pe care îl întîlnim la majoritatea probelor și ramurilor sportive (tenis, gimnastică, ciclism, jocuri sportive etc.).

Referitor la aceasta, specialiștii brazilieni afirmă că fotbaliștii au doar o singură zi de perioadă pregătitoare — ziua Anului Nou, restul zilelor din an fiind considerate perioadă competițională, datorită numărului mare de meciuri.

Desigur, se poate afirma că halterofilii nu posedă indici superiori la capitolul pregătire fizică generală (capacitate de efort aerobă). Dar halterofilii nici nu au nevoie de acest lucru. Ei posedă, la un nivel superior, indici de dezvoltare fizică specifică (capacitate de efort anaerobă), datorită unui volum de muncă excesiv, pe care îl efectuează zi de zi.

Rezultatele obținute în prezent de campionii mondiali la haltere nu s-au obținut datorită unei munci susținute în direcția pregătirii fizice generale.

Janko Rusev, Blagoi Blagoev (Bulgaria), Iuri Vardanian, Iuri Zaharievici (U.R.S.S.), Ioachim Kunst (R.D.G.), Vlad Nicu (România), nume de mare rezonanță în halterele mondiale, și-au realizat uluitoarele lor performanțe bazîndu-se în principal pe dezvoltarea la maximum a indicilor pregătirii fizice specifice.

Afirmarea halterofililor noștri pe plan mondial, care a făcut să se vorbească în ultimii ani de o **școală românească de haltere,** se datorează, printre altele, și punerii la punct a metodologiei pregătirii fizice sportive.

Aceasta nu este o cale ușoară ci, din contră, o cale anevoioasă, care implică efectuarea unui volum general de muncă de circa 7—8 ori mai mare față de ce se realiza în trecut.

În aceste antrenamente grele, în care și volumul și intensitatea ating valori ridicate, se tinde spre realizarea greutăților maxime, în fiecare zi și pentru fiecare exercițiu, lucru pen-

tru care sînt necesare calităţi de voinţă ieşite din comun.

Şcoala românească de gimnastică, care a dus faima sportului românesc peste hotare, din rîndul căreia s-au detaşat minunatele noastre sportive ca Nadia Comăneci, Teodora Ungureanu, Ecaterina Szabo, Daniela Silivaş şi multe altele, este caracterizată, de asemenea, prin antrenamente cu un înalt grad de specialitate.

Nici în antrenamentele supercampionului nostru Ilie Năstase care ani de zile a dominat tenisul mondial, nu am întîlnit mijloace cu caracter de pregătire fizică generală. În cazul acestui mare sportiv, lucrul specific (jocul de tenis) a avut ponderea principală pe parcursul întregii sale cariere sportive.

Chiar şi excelentele noastre canotoare, unde efortul de rezistenţă (capacitate aerobă) este dominant, preferă în perioada de iarnă, cînd nu pot ieşi pe apă, să „tragă la bac" (trenajor care solicită musculatura şi marile funcţii ale organismului exact ca în probele de concurs), iar restul timpului, să alerge pe... apă. În această ramură sportivă fruntaşă în ierarhia mondială, se aminteşte mereu faptul, şi pe bună dreptate, că dacă cineva vrea să ajungă un virtuos la pian, trebuie să cînte la pian, şi nu la vioară sau la alte instrumente.

Fără discuţie că alergările rămîn mijlocul principal în multe ramuri sportive, ca, de pildă, în probele de fond sau semifond, marş, maraton, biatlon, volei, baschet, handbal, fotbal etc., **unde de fapt ele devin mijloace specifice.**

Antrenamentele cu un pronunţat caracter specific, desfăşurate pe toată durata carierei sportive, aplicate încă de la vîrsta junioratului, au asigurat halterofililor bulgari supremaţia mondială în această ramură sportivă. O constatare recentă este edificatoare în favoarea pregătirii fizice specifice: anul competiţional al halterofililor s-a terminat la sfîrşitul lunii noiembrie 1985. În luna decembrie, cîţiva antrenori români au participat la un curs internaţional organizat la Varna. Acolo, în cadrul lecţiilor practice, cursanţii au văzut la lucru lotul olimpic de haltere al Bulgariei. Componenţii lotului se antrenau **folosind mijloace specifice,** cu greutăţi de 80—100% faţă de posibilităţi, cu exerciţiile tehnice obişnuite, efectuînd antrenamente stresante în care se atingeau valori maxime atît la volum cît şi la intensitate, în vederea participării la campionatul mondial care va avea loc la Sofia în luna noiembrie 1986.

BIBLIOGRAFIE

1. Baroga Lazăr : **Educarea calităţilor fizice combinate.** Editura Sport-Turism, 1984.
2. Daniels Jack : **Conditioning for distance runing.** American College of Sports Medicines, series, 1978.
3. Fritzseche Gunter : **Training sportprogramme.** Vol. 1, 2, 3. Leichathletik, Sportverlag, Berlin, 1985.
4. Gurievici I. A. : **Crucovaia trenirofka pri razviti fiziceschich cacestvî.** Minsk, Vîşevaia Scola, 1985.
5. Harre Dietrich : **Principles of Sports Training.** Sportverlag, Berlin, 1982.
6. Jansson Eva : **Changes in muscle fibre type distribution in man, after physical training.** Acta physiol. sand. 1978 (104) 235—237.
7. Kolesov D. V. : **Polove razvita malcicov.** Moskva, Pedagoghica, 1985.
8. Radu Horia : **Patologia unităţii motorii.** Editura medicală, Bucureşti, 1978.
9. * * * : **Problems of sports medicines and training and coaching.** International Olimpic Commettee Olimpic Solidarity, 1975.

L. BAROGA : Au sujet de l'entraînement physique des haltérophiles

L'auteur présente une étude sur le rôle des fibres musculaires rouges lentes (type I) et des fibres musculaires blanches rapides (type II). On décrit les deux types de fibres et on présente la relation qui existe entre chacun de ces deux types et le caractère de l'effort — aérobie ou anaérobie. On présente également le trajet suivi par les fibres blanches pour se transformer en fibres rouges et vice versa, ainsi que l'importance décisive de ce phénomène dans le processus d'entraînement physique dans toute discipline sportive. L'auteur pré-

sente des exemples pratiques et concrets au sujet de l'application en pratique des connaissances sur ces processus de transformation réciproque des fibres rouges et blanches. Les tableaux annexés (tests et normes de contrôle non-spécifics par rapport aux exigences de l'année 1988; changements de la distribution des fibres musculaires chez l'homme après l'entraînement aérobie et anaérobie; tests et normes de contrôle spécifiques par rapport aux exigences de l'année 1988) sont utiles surtout aux spécialistes de l'haltérophilie.

L. BAROGA : On the Physical Training of Weight Lifters

The author undertakes a study on the role played by the slow rest muscular fibres (type 1) and the fast white muscular fibres (type 2), which he describes, laying stress on the relationship between them and the nature of the effort — aerobic or anaerobic. Likewise, he shows the itinerary followed by the white tissues in order to convert into red ones and vice versa, and insists on the importance of the latter transformations in the physical training in any sports branch. To facilitate the understanding of the problem, the author provides a number of practical and concrete examples showing, moreover, how to apply in practice the knowledge of these processes of transformation of red fibres into white ones and vice versa. Tables are attached (including control events and norms which are not specific in terms of the 1988 demands; distribution changes of the muscular fibres after the aerobic and anaerobic training; control events and norms specific in terms of 1988 demands), which are most useful for the specialists in weight lifting.

CRITERII DE APRECIERE A ÎNDEPLINIRII OBIECTIVELOR DE PERFORMANŢĂ ŞI A OBIECTIVELOR INSTRUCTIVE. ANALIZA PLANULUI ANUAL DE PREGĂTIRE

Prof. HORIA ŞICLOVAN

Analiza îndeplinirii planului anual de pregătire se face de la o etapă la alta, controlul periodic al îndeplinirii obiectivelor de performanţă şi de instruire fiind o cerinţă majoră a planificării antrenamentului sportiv. Întrucît nu s-a găsit încă o rezolvare satisfăcătoare a acestei cerinţe pentru toate ramurile de sport, se impune cu necesitate stabilirea unor criterii generale de apreciere a îndeplinirii obiectivelor de performanţă şi de instruire, de analiză a fiecărei etape — condiţie esenţială pentru o analiză corespunzătoare a planului anual de pregătire şi de îmbunătăţire eficientă a pregătirii sportivilor.

I. Analiza etapei

Analiza unei etape de pregătire este necesar să cuprindă analiza îndeplinirii obiectivelor de performanţă şi de instruire, cît şi analiza realizării indicatorilor de efort.

1. Analiza îndeplinirii obiectivelor de performanţă şi de instruire

Pentru analiza îndeplinirii obiectivelor de performanţă şi de instruire s-a elaborat un tipizat care să permită înregistrarea cu exactitate a raportului dintre obiectivele planificate şi cele realizate (v. fig. 1).

Astfel, la începutul fiecărei etape, antrenorul completează acest tipizat conform obiectivelor planificate în planul anual de pregătire; se va acorda o atenţie deosebită diferenţierii obiectivelor instructive în obiective colective, în obiective pe cupluri, compartimente, echipaje etc. şi în obiective individuale — în funcţie de obiectivele de performanţă planificate, de specificul fiecărei ramuri de sport.

Urmărirea îndeplinirii obiectivelor de performanţă planificate se face conform rubricaţiei, iar în cazul obiectivelor de rezultat se calculează procentajul obţinut. Urmărirea îndeplinirii obiectivelor instructive pe factorii antrenamentului se efectuează prin încercuirea obiectivelor nerealizate.

Pe baza datelor centralizate astfel, se va efectua analiza etapei evidenţiindu-se depăşirea, realizarea, nerealizarea, cauzele nerealizării obiectivelor de performanţă planificate, pe de o parte, şi, cauzele neîndeplinirii obiectivelor instructive, pe de altă parte. Este preferabil ca aceste aprecieri — în forma dorită de fiecare antrenor — să se facă pe spatele centralizatorului prezentat mai sus.

SARCINI ÎNDIVIDUALE

NUMELE/ SARCINI INDIVIDUALE Pe posturi Pe cupluri	MIJLOACE FOLOSITE						
	Denumire/ codificare	Intensitate efort	Număr repetări			Pauza dintre repetări	Timp total exerciţiu
			Execuţii	Total tone	Total km		

Fig. 3

CLUBUL SPORTIV__

ANALIZA ETAPEI NR.__

1. INDICATORI AI EFORTULUI COLECTIV/INDIVIDUAL

Etapa: Perioada:

INDICATORI	SĂPTĂMÎNA/ETAPA					
	Plan		Realizat		%	
Nr. zile/ore de concurs						
Nr. zile / ore deplasare la concurs						
Nr. zile / ore de pregătire						
la lotul național						
la club						
Nr. zile /ore deplasare pentru pregătire						
la lotul național						
la club						
Nr. zile/ore probe de control						
Nr. zile /ore de control medical						
Nr. zile/ ore de tratament						
Nr. zile / ore de refacere						
Nr zile /ore concediu medical /odihnă						
Nr. zile cu efort / fără efort						
Nr. de antrenamente						
individuale						
colective						
Nr. ore de antrenament						
individual						
colectiv						
pregătire fizică						
tehnică						
tactică						
te + ta						
teoretică						
Număr mijloace folosite						
Pentru pregătire fizică/tehnică						
execuții						
încărcătură în tone						
în km						
intensitate maximă						
f. mare						
mare						
medie						
Pentru preg. tactică/tehnico-tactică						
execuții						
intensitate maximă						
f. mare						
mare						
medie						
Pentru pregătire teoretică						
Nr. ore de pauză în efort						
Nr. ore de efort efectiv						
efort cu intensitate maximă						
f. mare						
mare						
medie						

2. INDICATORI AI EFORTULUI INDIVIDUAL

Nr. crt.	Numele și prenumele sportivului	Număr antrenamente		Număr ore		Efort efectiv							
		Individuale	Colective	Antrenament individual	Antrenament/concurs colectiv	Număr ore	Intensitate				Tone	Km	
							Max	F. mare	Mare	Medie			

Fig. 4

CLUBUL SPORTIV ___

PLAN DE ETAPĂ NR.___
Perioada _____
Anul

Secția :
Antrenor :
Medic :
Echipa/grupa :
Sportivul :

I. OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ	Plan		Realizat		%		II. OBIECTIVE INSTRUCTIVE PE FACTORII ANTRENAMENTULUI
Număr concursuri internaționale							
Fără obiectiv/cu obiectiv							
Cu obiectiv de loc/rezultat la:							
Număr concursuri interne							
Fără obiectiv/cu obiectiv							
Cu obiectiv de loc/rezultat la:							

Fig. 1

2. Analiza îndeplinirii indicatorilor de efort.

Pentru analiza îndeplinirii indicatorilor de efort, se vor folosi datele furnizate de ciclul săptămînal de lecții, document operativ de planificare al cărui conținut este mult mai puțin supus modificărilor decît cel al planului de etapă. În acest sens, documentul tipizat poate să permită înregistrarea reală a conținutului mijloacelor folosite în ciclul săptămînal — diferențiat, pe sarcini colective (grupă) și pe sarcini individuale. Ciclul săptămînal propus să fie utilizat are prezentate rubricile în fig. 2 și fig. 3.

Se sugerează utilizarea unui ciclu săptămînal sub forma unui desfășurător avînd pe o parte rubricația pentru înregistrarea sarcinilor colective (grupă), iar pe cealaltă parte rubricația pentru înregistrarea sarcinilor individuale, pe posturi și pe cupluri.

Pentru o mai mare veridicitate a datelor cuprinse în ciclul săptămînal, este preferabil ca rubricația pentru înregistrarea sarcinilor colective (grupă) să se completeze de la antrenament la antrenament — atunci cînd se cunosc sportivii disponibili pentru efort ; rubricația pentru înregistrarea sarcinilor individuale, pe posturi și pe cupluri se poate completa pentru toată săptămîna — antrenorul dînd astfel în scris fiecărui sportiv, la fiecare antrenament, ceea ce are de făcut.

Se va acorda atenție înregistrării corecte a fiecărui mijloc folosit, înscriindu-se denumirea (codificarea) acestuia, intensitatea efortului efectuat (preferabil în procente sau în calificativele maxim, foarte mare, mare sau mediu), numărul de repetări (execuții), încărcătura (în tone și kilometri — acolo unde este cazul), durata pauzei dintre repetări și durata acestuia. Durata fiecărui mijloc folosit și a pauzei dintre repetări este preferabil să fie apreciată cu exactitate prin folosirea cronometrului ; în felul acesta, antrenorul poate să-și structureze mai bine mijloacele folosite, să le standardizeze. Tot în cadrul mijloacelor folosite, se trec și grupurile de mijloace ce se adresează individualizării, cum ar fi, de exemplu, în hand-

CLUBUL SPORTIV ___

PLAN ANUAL DE PREGĂTIRE

Anul

INDICATORII	LUNA: Plan	LUNA: Realizat	LUNA: %	LUNA: Plan	LUNA: Realizat	LUNA: %	LUNA: Plan	LUNA: Realizat	LUNA: %
Număr concursuri internaționale									
fără obiectiv / cu obiectiv									
cu obiectiv de loc / rezultat la:									
Număr concursuri interne									
fără obiectiv / cu obiectiv									
cu obiectiv de loc / rezultat la: CAMPIONATELE NAȚIONALE									
PERIOADA									
ETAPA									
Săptămîna									
Număr zile / ore de concurs									
Număr zile / ore de deplasare la concurs									
Număr zile / ore de pregătire									
Număr zile / ore de pregătire la lot									
Număr zile / ore de deplasare pentru pregătire la lot									
Număr zile / ore de pregătire la club									
Număr zile / ore de deplasare pentru pregătire la club									
Număr zile / ore probe și norme de control									
Număr zile / ore de control medical									
Număr zile / ore de tratament									
Număr zile / ore de refacere									
Număr zile de concediu medical / odihnă									
Număr zile cu efort / fără efort									

Fig. 5

bal, aruncările de pe posturi ; se completează rubricația numai cu timpul afectat efectuării acestora — specificîndu-se în cadrul sarcinilor pe posturi ce procedee urmează să fie folosite de către fiecare sportiv. De asemenea, nu se va uita să se includă, în mijloacele folosite, refacerea organismului după efort (prin diferite mijloace) — a cărei durată face parte din timpul efectiv al lecției.

Pentru centralizarea datelor cuprinse în ciclurile săptămînale — atît pentru analiza etapei, cît și a anului de pregătire — sînt necesare 2 tipizate, unul pentru înregistrarea indicatorilor efortului colectiv sau individual, altul pentru înregistrarea efortului individual al jucătorilor ce practică sporturi de echipă (v. fig. 4). Așa cum se poate observa, s-au stabilit 4 grupe de indicatori — în tipizatul nr. 1 (indicatori ai periodizării antrenamentului — 28 de indicatori ; indicatori generali ai efortului — 11 indicatori ; indicatori ai efortului pe factori antrenamentului — 30 de indicatori și indicatori ai efortului efectiv — 6 indicatori) iar în tipizatul nr. 2, 12 indicatori. În funcție de specificul fiecărei ramuri de sport, antrenorul poate folosi cei mai semnificativi indicatori ai efortului.

Aprecierea îndeplinirii indicatorilor planificați în etapa sau anul respectiv se va face evidențiindu-se depășirea, realizarea, nerealizarea și cauzele nerealizării acestora — în forma dorită de antrenor.

În urma aprecierii modului în care s-au realizat obiectivele de performanță și de instruire, indicatorii efortului colectiv sau individual și indicatorii efortului individual al jucătorilor ce practică sporturi de echipă — se vor face propuneri pentru îmbunătățirea activității.

II. Analiza anului de pregătire

Pentru analiza anului de pregătire, se poate folosi un centralizator avînd pe o parte o rubricație pentru înregistrarea îndeplinirii obiectivelor instructive anuale, iar pe cealaltă parte rubricație pentru înregistrarea îndeplinirii obiectivelor de performanță și indicatorilor periodizării antrenamentului (v. fig. 5). Obiectivele in-

CICLU SĂPTĂMÎNAL NR.__

Etapa nr.

Perioada _____

OBIECTIVE INSTRUCTIVE :

SARCINI COLECTIVE / DE GRUP

ZILELE / SARCINILE LECȚIEI	MIJLOACE FOLOSITE						
	Denumire / codificare	Intensitate efort	Număr repetări			Pauza dintre repetări	Timp total exercițiu
			Execuții	Total tone	Total km		
Ziua : Ora :							
Locul :							
Sarcinile lecției :							
Total :	Număr mijloace :						

Fig. 2

structive se pot înregistra în forma dorită de antrenor, cele îndeplinite încercuindu-se.

La sfîrșitul fiecărei etape, se vor înregistra indicatorii obținuți și se va calcula procentajul realizat — acolo unde este cazul.

Astfel, pe baza datelor conținute, în centralizatorul anual și în analizele etapelor se vor înregistra depășirile, realizările, nerealizările, cauzele nerealizărilor și se vor face propuneri pentru îmbunătățirea activității.

H. ȘICLOVAN: Critères d'appréciation de la réalisation des objectifs de performance et des objectifs d'instruction. Analyse du plan d'instruction annuel

Afin de résoudre convenablement l'analyse de la réalisation du plan annuel d'instruction, du contrôle périodique de la réalisation des objectifs de performance et d'instruction, l'auteur propose certains critères généraux permettant d'apprécier la réalisation de ces objectifs par étape. On décrit la technologie de cette analyse et de la réalisation des indicateurs d'effort. La seconde partie de l'étude se réfère la technologie d'analyse de l'année d'entraînement en utilisant un centraliseur comprenant des rubriques adéquates.

H. ȘICLOVAN: Criteria for Appreciating the Fulfilment of Performance and Educational Objectives. An Analysis of the Annual Training Plan

In order to ensure that the analysis of the fulfilment of the annual training plan and the periodical control of the fulfilment of the performance and educational objectives are satisfactorily carried out, the author proposes some general criteria for appreciating the implementation of these objectivas from one stage to another. He describes the technology for analyzing the fulfilment of the performance and educational objectives as well as that of the effort pointers. In the second part of the article he deals with the technology of the analysis of the training year, by using a centralizing table with adequately delineated columns.

ACTIVITATEA COMPETIŢIONALĂ STIMULEAZĂ PROGRESUL JUDO—ULUI (II)

Prof. ANTON MURARU

În prezent judo cunoaşte o mare dezvoltare şi diversificare a tehnicii competiţionale ca urmare a evoluţiei sale pe plan mondial, anual se organizează Campionate Mondiale şi Continentale pentru seniori, tineret, juniori şi femei, Campionate Continentale şi Balcanice pentru seniori şi juniori, individual şi pe echipe cît şi Cupa Europei pentru echipe Campioane Naţionale.

Sistemul competiţional internaţional a determinat o evoluţie permanentă a tehnicii judoului. Apariţia marilor campioni olimpici şi mondiali au condus la o revoluţie în tehnica judoului, se cunosc astăzi nenumărate variante ale unor procedee tehnice legate de numele unor mari campioni precum ANTON GESING ; SUMIO FUJI ; J. L. ROUGE ; ISAO INOKUMA ; VALERI DVOINICOV ; YASUSHIRO YAMASHITA ; VALERI NEVZOROV ; ISAO OKANO ; ANGELO PARISI ; WIM RUSKA şi alţii care şi-au adus o contribuţie marcantă în evoluţia tehnicii competiţionale.

Descrierea acestor variante ar necesita apariţia a mai multor volume, multiplele variante ale tehnicii competiţionale, au ca punct de plecare unele principii general valabile, majoritatea fiind deja introduse în metodica de pregătire a judoka de înaltă performanţă.

Evoluţia tehnicii nu a condus la un „JUDO-SUPERIOR" ci a reuşit să simplifice, să dinamizeze, să adapteze tehnica la cerinţele dezvoltării fizice, psihice, intelectuale şi morfologice ale judoka de mare performanţă.

Federaţia internaţională de judo — prin codul sportiv, îndeosebi prin noile modificări aduse regulamentului de arbitraj, au impus revederea intregului proces de instruire a sportivilor, solicitînd şi încurajînd lupta dinamică, punctînd acţiunile de atac şi penalizînd, lupta de aşteptare şi contraatac. În această direcţie se impune revederea manierei de pregătire prin urmărirea perfecţionării şi selecţionării tehnicilor de luptă care face obiectul dinamizării luptei competiţionale.

Fiecare întîlnire de judo debutează cu lupta în picioare, NAGE WAZA. De aceea se impune ca fiecare judoka să-şi creeze sau să folosească „oportunitatea" de declanşare a atacului de a avea „iniţiativa" (SEN) în luptă.

Pentru a avea iniţiativa judoka are la dispoziţie următoarele principii :

— atacul direct,
— atacul repetat, cu aceeaşi tehnică,
— fenta,
— combinaţia,
— atacul combinat.

În toate aceste cazuri tori execută o acţiune „pozitivă" (OMOTE) de surprindere a adversarului.

PRINCIPIUL ATACULUI DIRECT

Tori declanşează execuţia unui procedeu tehnic fără a urmări realizarea dezechilibrării şi intrării (tsukuri-kuzushi) prin crearea şi folosirea la maximum a momentului de „oportunitate", execuţia directă a unui procedeu tehnic impun ca tori să folosească la maximum calităţile fizice şi psihice să continue acţiunea declanşată pînă la finalizarea acesteia.

ATACUL DIRECT

Este forma cea mai simplă dar şi cea mai eficientă de proiectare a adversarului. Constituie apanajul judoka care posedă o bună pregătire tehnică, dublată de un bun simţ al mişcării, de anticipare rapidă şi eficientă a acţiunilor, adver-

sarului. Tori execută atacul direct prin crearea și folosirea la maximum a momentului de oportunitate,eliminînd din execuție două din componentele de bază ale acesteia, dezechilibrarea și intrarea clasică (tsukuri-kuzushi).

Intrarea în finalizarea atacului direct se realizează prin eliminarea unui „tempo" cel necesar efectuării dezechilibrării. Tori folosește la maximum principiul provocării acțiunii de reacție negativă — „de răspuns" în finalizarea atacului direct. Pentru reușita finalizării procedeelor executate prin acest principiu, tori folosește la maximum calitățile sale fizice, intelectuale și psihice, urmărește o singură cale „aceea a victoriei rapide".

Acest principiu al atacului direct este o caracteristică a școlii japoneze de judo, ai căror judoka posedă o excelentă viteză de execuție. Datorită, marii solicitări a tuturor calităților, fizice, tehnice, psihice de voință și dîrzenie, efortul depus se încadrează în eforturile de „intensitate maximală". Efortul solicitat, coroborat cu complexitatea calităților ce concură la realizarea atacului direct, impun o pregătire multilaterală a judoka.

Execuția unui procedeu tehnic, prin această formă se execută întotdeauna din mișcare, nu poate fi realizat din poziții statice.

ATACUL REPETAT

Tori declanșează primul atac, deobicei în formă clasică, urmărind prin aceasta crearea momentului de oportunitate și surprinderea adversarului pentru finalizarea atacului direct. Execuția repetată a aceleiași tehnici se caracterizează pe elementul „surpriză" provocat lui UKE care reușește în prima fază să blocheze; eschiveze sau să încerce un contraatac pe procedeul executat de TORI.

Elementul supriză îl constiuie continuarea atacului, TORI nerevenind după prima execuție în poziția de plecare. Momentul OPTIM „oportunitatea" de declanșare a celui de al doilea atac îl constituie tempoul creat de UKE pe baza reacției, prin blocaj, eschivă sau de pregătire a contraatacului.

Judoka cu înaltă măiestrie tehnică și cu un simț excelent al ritmului mișcării, folosesc ca moment de oportunitate, tempoul creat de UKE prin anularea dezechilibrării și trecerea într-un echilibru stabil. TORI în acest tip de oportunitate folosește principiile atacului direct.

PRINCIPIUL ATACULUI PRIN FENTĂ

Fenta în judoul competițional se confundă de cele mai multe ori cu acțiunile executate de TORI pentru a obliga pe UKE să se autodezechilibreze pe bază de reacție inversă (apărare). De asemeni fenta constituie o acțiune tactică de mascare a atacului decisiv prin care TORI urmărește să creeze confuzii în atitudinea de apărare a adversarului. Primul procedeu tehnic de atac constituie o acțiune de pregătire a atacului final în care TORI își folosește la maximum resursele fizice și psihice.

Se impune ca fenta să fie corect executată cu multă sinceritate, pentru a crea reacția dorită din partea adversarului. TORI trebuie să urmărească realizarea cel puțin a primelor două faze ale execuției procedeului dezechilibrarea și intrarea TSUKURI-KUZUSHI.

Fenta și procedeul tehnic ce va fi finalizat se realizează continuu fără întreruperi — se recomandă folosirea aceleiași prize pentru întreaga acțiune motrică. Efortul și viteza execuției cunosc o creștere gradată.

Atacul prin fentă în concepția judoka de înaltă valoare respectă principiul fundamental al judoului „de a folosi forța și acțiunile adversarului împotriva sa".

PRINCIPIUL COMBINAȚIILOR

Fără a cunoaște acest principiu nu se poate aspira spre marea performanță în acest sport care grupează un număr mare de procedee tehnice și a căror execuție se realizează din multiple poziții de plecare.

TORI se angajează în execuţia cu multă sinceritate a unor procedee tehnice pentru a urmări finalizarea tehnicii pentru care UKE a creat momentul optim de oportunitate.

Diferenţa între fentă şi combinaţie constă în angajamentul total al lui TORI de la primul atac. Un atac nereuşit la prima încercare, dar continuat şi finalizat de TORI cu următoarea tehnică poate fi apreciat ca atac prin fentă. Principiul ce stă la baza combinaţiilor îl constituie faptul că UKE nu poate rezista la mai multe atacuri cu procedee tehnice diferite, executate în poziţii şi pe direcţii mereu schimbate.

Pentru aceasta TORI schimbă mereu direcţia atacului, urmărind crearea reacţiei şi a confuziei în acţiunile adversarului.

Combinaţiile ca şi fentele cuprind şi elementele pregătirii tactice. Acestea sînt cuprinse în două grupe :

— Combinaţii executate pe aceeaşi direcţie : TORI execută o tehnică pe deplasarea înapoi a adversarului şi continuă cu execuţia alteia pe aceiaşi direcţie. Aceste combinaţii se realizează „înainte-înainte" ; „înapoi-înapoi" ; lateral dreapta-lateral dreapta", etc.

— Combinaţii executate pe direcţii opuse — TORI execută o dezechilibrare şi un atac într-o direcţie, foloseşte reacţia adversarului şi execută o tehnică pe altă direcţie. Aceste combinaţii sînt cele mai numeroase.

Pornind de la execuţia tehnicii de bază, şi cunoscînd calităţile morfologice ale judoka se pot forma un număr imens de combinaţii. Combinaţiile au apărut în judoul competiţional, în special datorită ingeniozităţii prin care au fost folosite — adaptare — principiile judoului la cerinţele marei performanţe.

A. MURARU : Judo compétitionnel

Le système compétitionnel international a déterminé une évolution permanente de la technique du judo, qui se reflète dans le dynamisme de la technique aux exigences du développement physique, psychique, intellectuel et morphologique.

Chaque rencontre de judo débute par la lutte débout, NAGE WAZA.

Afind d'avoir l'initiative, le judoka dispose des principes suivants : l'attaque directe, l'attaque répétée, avec la même technique, la feinte, la combinaison, l'attaque combinée.

Chaque élément technique a son importance dans le déroulement de la lutte et l'obtention de la victoire.

L'auteur décrit largement dans l'article ces éléments techniques qu'il recommande à être appris dans le processus d'entraînement.

A. MURARU : Judo and Competitions

The international competition system in judo has brought about a continuing evolution in the relevant techniques.

The evolution of judo reflects the dynamic techniques adopted in terms of the requirements in physical, psychic, intellectual and morphological development.

Each judo event starts with the leg fight : NAGE WAZA.

In order to have the lead the performer may resort to the following principles : the direct attack, the repeated attack using the same techniques, the feint, the combination, the combined attack.

Each technical element has its say in leading the fight and winning the victory.

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE HGH LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Conf. dr. IOAN DRĂGAN, prof. dr. doc. VALENTIN STROESCU, cercet. pr. LIGIA SIMIONESCU, dr. chim. IONEL DROC, dr. ADRIAN VASILIU, dr. MIHAI POPA, dr. VIRGIL STROESCU.

Lucrare efectuată sub conducerea prof. dr. doc. MARCELA PITIȘ

—Inst. Endocronologie București, în colaborare cu Centrul de Medicină Sportivă, catedra de Farmacologie I.M.F. București și Institutul Medico-Legal București.

INTRODUCERE

Fiind considerat un factor important în crearea condițiilor metabolice necesare desfășurării efortului psihofizic din sportul de performanță (11), HGH (human growth hormone) constituie în ultimii ani o preocupare sistematică a cercetătorilor din domeniul medicinii sportive (6, 16, 24, 26).

Cunoscîndu-se unele din efectele sale metabolice (3, 20, 25, 33), cum ar fi: creșterea masei și energeticii musculare și a anabolismului proteic (2, 5, 12); potențarea efectelor metabolice de tip anabolizant ale hormonilor sexuali (32, 35, 35); menținerea glicogenului muscular (15, 37) etc., interesul privind studiul acestui hormon și a aplicării lui la sportivii de performanță a crescut foarte mult (13, 18, 39, 40). Dacă HGH își are un loc bine stabilit ca factor terapeutic în patologia endocrină (3, 19, 41), aplicarea lui în medicina sportivă, la tinerii sănătoși, antrenați este de dată recentă (7, 40). Din relativ puțina literatură existentă asupra acestui subiect rezultă unele aplicații ale HGH la sportivi în S.U.A. (18), în timp ce în Europa aceste aplicații se lovesc de prețul relativ ridicat al produsului, hormonul bovin sau ovin, mai ieftin, neavînd aceeași eficiență (7).

În ultimii ani, au existat unele preocupări pe această temă și în țara noastră, la Centrul de Medicină Sportivă în colaborare cu Institutul de Endocrinologie (11).

Lucrarea de față și-a propus să evidențieze posibilele efecte de tip metabolic, benefice efortului sportiv de performanță, deci efectele ergotrope, în intenția de-a îmbogăți arsenalul terapeutic al mijloacelor de susținere biologică a efortului.

În 1973 Cioară Z. și Flora E. (11) comunică la simpozionul științific de la Cluj unele modificări ale HGH seric la tinere sportive de performanță, iar în 1974 la cel de-al III-lea congres european de medicină sportivă (9), Cioară Z. comunică unele rezultate privind modificările HGH plasmatic la sportivi de performanță supuși efortului fizic; în 1975, Pop T. și colaboratorii (24) publică în „Médecine du Sport" unele modificări ale HGH plasmatic sub influența stresului psihic, la sportivi de performanță, relevînd creșteri de pînă la 300% față de valorile bazale, la sportivi supuși unui test de atenție concentrată (Kraepelin) în condiții de poluare fonică, timp de 60 de minute.

În 1976, cu ocazia celui de-al III-lea congres de endocrinologie de la București, Cioară Z. (10) comunică rezultatele unui studiu comparativ efectuat pe sportivi, privind modificările nivelului hormonului de creștere și a funcției tiroidiene.

În 1981, cu ocazia susținerii tezei de doctorat (11), Cioară Z., studiind dinamica hormonului de creștere hipofizar la sportivi de performanță, în condiții bazale și post-efort desfășurat în laborator (pe bicicleta ergometrică), aduce unele contribuții privind relația efort fizic-modificările imediate ale hormonului de creștere precum și asupra dinamicii de revenire la normal post-efort a acestor valori.

Modificările unor parametri serici la halterofili trataţi cu HGH (n = 7) Tabelul 1

PARAMETRUL	INIŢIAL			FINAL		
	M Bazal D.S.±	Efort	p(b-e)	Bazal	Efort	p(b-b)
HGH seric (uU/ml)	2,34±0,74	3,78±1,57	ns	3,48±1,79	-	ns
AGL seric (mEq/l)	0,65±0,08	-	-	0,69±0,09	-	ns
Trigliceride serice (mg %)	124,2±25	-	-	111,43±19	-	ns
Colesterol seric (mg %)	236±31,4	-	-	248±35,6	-	ns
Lipide serice (mg %)	788,4±86	-	-	761±76,0	-	ns
Glicemia (mg %)	102,5±12,5	-	-	108,4±14,0	-	ns
Proteine serice (g %)	7,80±0,51	-	-	7,94±0,60	-	ns
Hb (g %)	15,24±0,78	-	-	15,44±0,83	-	ns
Uree serică (mg %)	38,4±8,7	-	-	31,5±0,80	-	ns

Modificările unor parametri serici la atlete tratate cu HGH (n=5) Tabelul 2

PARAMETRUL	INIŢIAL			FINAL			
	M Bazal	Efort	p(b-e)	Bazal	Efort	p(b-e)	p(b-b)
HGH seric (uU/ml)	5,03±3,69	4,64±2,88	ns	18,78±13,65	6,04±2,4	<0,05	<0,05
AGL seric (mEq/l	0,56±0,07	0,63±0,09	<0,05	0,60±0,08	0,69±0,09	<0,05	<0,05
Trigliceride serice (mg%)	88,64±18,3	0,84±19,6	ns	79,8±16,9	70,7±14,8	ns	ns
Colesterol seric (mg %)	206,6±26,4	-	-	212,1±29,5	-	-	ns
Lipide serice (mg %)	674,3±71	-	-	649±67	-	-	ns
Glicemie (mg %)	76,8±10,2	-	-	84,8±12,0	-	-	ns
Proteine serice (g %)	7,23±0,52	-	-	7,43±0,61	-	-	ns
Hb (g %)	14,56±0,78	-	-	15,04±0,84	-	-	ns
Uree serică (mg %)	35,3±7,6	-	-	30,4±7,1	-	-	ns

Toate aceste cercetări au deschis perspectiva utilizării hormonului de creștere hipofizar la sportivi de performanță supuși eforturilor intensive psiho-fizice, în antrenamente și/sau competiții de înalt nivel, în scopul asigurării unei pregătiri biologice adecvate efortului desfășurat.

S-au desprins deja încă de la aceste studii posibilitatea folosirii efectelor metabolice de tip ergotrop, favorabile creșterii energeticii musculare și biochimice, prin evidențierea proceselor anabolice și în acest mod prin creșterea rezistenței generale față de stresul indus de efortul de antrenamente și competiții și într-o viziune mai îndrăzneață chiar de creștere a randamentului sportiv, indirect a performanței sportive.

Acesta a fost sensul cercetării întreprinse de colectivul nostru, de-a apropia și mai mult teoria de practică, de-a îmbogăți arsenalul mijloacelor terapeutice, de tip fiziologic, în optimizarea susținerii biologice a efortului sportiv.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost supuși experimentului un număr de 12 sportivi de înaltă performanță (7 halterofili și 5 atlete), de vîrstă cuprinsă între 22 și 34 de ani, care se găseau în etapă competițională, fiind sub supraveghere medicală și avînd un regim de antrenament (4—6 ore pe zi) și o alimentație controlate (60—70 kcal/kg/zi și un aport proteic de 2,5—3 g/kg, chiar 4 pentru halterofili).

Timp de 6 săptămîni consecutiv, s-a injectat intramuscular fiecărui cîte 1 fiolă HGH (2 mg = 4 U.I.) preparat la Institutul de Endocrinologie din București (29, 30). HGH a fost preparat din hipofize umane conservate în acetonă, fiind izolat și purificat prin metoda publicată de Raben (25), adaptată și modificată de Institutul de Endocrinologie „C. I. Parhon" (29, 30).

La începutul și sfîrșitul experimentului, în condiții bazale, au fost înregistrați următorii parametri: HGH seric (μU/ml); AGL serici (met. Dole, mEq/l); trigliceridele serice (met. Eggstein, mg%); colesterolul seric (met. Zlatkis-Zak-Doyle, mg%); lipidele serice (met. Zöllner, Kirsch, mg%); glicemia (met. Hagedorn, mg%); proteinele serice (met. Weichselbaum, mg%); Hb (met. Drabkin, mg%); ureea serică (met. Berthelot, mg%).

S-au înregistrat de asemenea unii indici comportamentali (starea generală, dispoziția de antrenament, apetitul, senzația de oboseală după efort) precum și performanțele sportive obținute în timpul tratamentului și la două săptămîni de la sistarea lui.

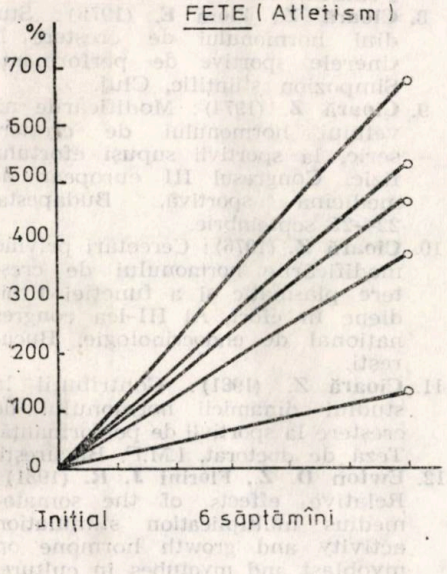
La încheierea experimentului determinările de laborator au fost efectuate numai în condiții bazale, de repaus.

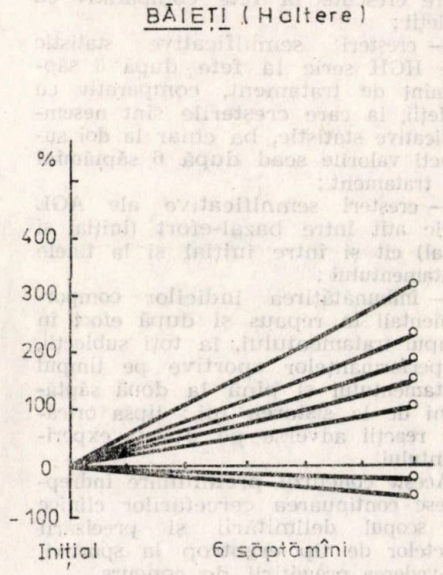
REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute sînt redate în tabelele 1, 2 și graficul anexă. Radioimunoanaliza HGH în probele de ser a fost efectuată prin tehnica de dublu anticorp, folosind setul de reactivi elaborat de Institutul de Endocrinologie, lab. de imunologie (28, 30). Ca preparat de referință a fost folosit standardul HGH preparat în laborator și calibrat față de preparatul recomandat de OMS, anume I-st IRP HGH (38). Volumul de incubare este de 300 microlitri; incubarea are loc la 4°C timp de 48 de ore cu primul anticorp și încă 24 de ore cu al doilea anticorp. După centrifugare 30 minute la 3 500 turații/min. supernatantul este îndepărtat prin aspirare capilară (4). Radioactivitatea legată este citită la un spectrometru gama LKB tip 1 275 minigama. Rezultatele sînt calculate cu ajutorul unui calculator electronic cu microprocesor tip Apple II Europlus la care este rulat un program RIA elaborat de OMS. Toate probele de ser au fost prelucrate în duplicat iar rezultatele sînt exprimate sub formă de valoare medie ± deviația standard. Exprimarea rezultatelor este redată în μU/ml, în funcție de preparatul de referință menționat. Sensibilitatea sistemului RIA este de 1 μU/ml.

Din lectura celor două tabele și a graficului se constată următoarele: valori bazale, inițial ale HGH seric mai scăzute la băieți comparativ cu fetele, care nu se modifică semnificativ statistic nici în prima zi a experimentului, după efort (efortul a constat din pedalare la bicicleta ergometrică timp de 6 minute, 150 W fetele și 200 W băieții, încheiate cu un

Variațiile individuale procentuale ale H.G.H. seric bazal la atlete și halterofili





al VII-lea minut de rulare maximală la aceeași bicicletă ergometrică) și nici la șase săptămîni, în condiții bazale, după cea de-a șasea injecție (tabel 1); modificări semnificative ($p < 0,05$), la fete, în ceea ce privește creșterea HGH seric bazal după 6 săptămîni de tratament și scăderea după efort a HGH la investigația finală; de asemenea la fete remarcăm o creștere semnificativă ($p < 0,05$) a AGL seric după efort, atît inițial cît și la încheierea experimentului, precum și între valorile bazale inițiale și finale (tabelul 2).

Din analiza graficului prezentat semnalăm următoarele: creșteri marcate ale HGH după 6 săptămîni de tratament (între 143% și 683%) la fete, în timp ce la halterofili valorile HGH scad la doi subiecți, crescînd la ceilalți 5, însă nesemnificativ statistic. Explicația acestui răspuns diferențiat în ceea ce privește HGH seric (ca o ipoteză ar putea intra în discuție aspectul endocrin de tip dominantă androgenă la halterofili, la această ipoteză asociindu-se și observația că atleta cu modificările cele mai reduse ale HGH după tratament are o dominantă endocrină de tip androgenic ?) nu o putem face riguros științific, rămînînd ca studii ulterioare să încerce un răspuns. De asemenea nu putem avea o explicație satisfăcătoare pentru creșterea mai pronunțată a Hb serice după tratament, la fete față de băieți.

În ceea ce privește valorile bazale mai crescute la băieți față de fete, ale AGL, trigliceridelor, lipidelor și colesterolului, a glicemiei etc. sîntem tentați să apreciem că aceste diferențe se datoresc în principal aportului caloric cantitativ și calitativ, superior la băieți față de fete, rămînînd să urmărim și aceste aspecte în studiile următoare. Comportamentul subiecților în timpul cercetării a fost bun, rezultatele sportive de asemenea, fără a semnala reacții adverse la produsul administrat.

CONCLUZII

Experimentarea clinică a HGH de producție indigenă (Institutul de Endocrinologie „C. I. Parhon") prin adminstrare parenterală timp de 6 săptămîni (2 mg = 4 μU/săptămînal) la un grup de 12 sportivi de înaltă per-

formanță, ne permite primele concluzii preliminare :

— valori bazale ale HGH seric în limite fiziologice, cu semnalarea unor cifre crescute la fete comparativ cu băieții ;

— creșteri semnificative statistic ale HGH seric la fete după 6 săptămîni de tratament, comparativ cu băieții, la care creșterile sînt nesemnificative statistic, ba chiar la doi subiecți valorile scad după 6 săptămîni de tratament ;

— creșteri semnificative ale AGL seric atît între bazal-efort (inițial și final) cît și între inițial și la finele tratamentului ;

— îmbunătățirea indicilor comportamentali în repaus și după efort în timpul tratamentului, la toți subiecții, a performanțelor sportive pe timpul tratamentului și pînă la două săptămîni de la sistarea lui ; lipsa oricăror reacții adverse pe durata experimentului.

Aceste concluzii preliminare îndreptățesc continuarea cercetărilor clinice în scopul delimitării și precizării efectelor de tip ergotrop la sportivi, în vederea pregătirii de concurs.

BIBLIOGRAFIE

1. **Abraham G. A.** (1977) : Handbook of radio-immunoassay, Marcel Dekker Inc. New York.
2. **Albertsson Wikland, K. S. Rosberg** (1978) : Inihibition of adenylate cyclase activity in muscles by growth hormone, Endocrinologie, 102, 1855.
3. **Apostolakis M. A., Deligiannis A., Mandena Pyrgaki** (1982) : The effects of human growth hormone administration on the functional status of rad atrophiad muscle following immobilisation, Physiologist, 23, 11.
4. **Balaban A. T., Gălățeanu I., Georgescu G., Simionescu L.** (1985) : Labelled compounds and radiopharmaceuticals applied in Nuclear Medicine.
5. **Beloiu D. D.** (1974) : Metabolismul hormonilor. Patologie biochimică, Ed. Medicală, București.
6. **Beloiu D. D.** (1974) : Sistemul neuro-endocrin. În : Medicina Sportivă, de I. Drăgan și colab., Ed. Sport-Turism, București.
7. **Butenandt O.** (1984) : Die Konstitutionelle Eratwicklungs-verzögerung-Untersuchungen zur Terapie mit Wachstums hormonen, Klin. Pediatr., 196.
8. **Cioară Z., Flora E.** (1973) : Studiul hormonului de creștere la tinerele sportive de performanță Simpozion științific, Cluj.
9. **Cioară Z.** (1974) : Modificările nivelului hormonului de creștere seric, la sportivii supuși efortului fizic, Congresul III european de medicină sportivă, Budapesta, 22—25 septembrie.
10. **Cioară Z.** (1976) : Cercetări privind modificările hormonului de creștere plasmatic și a funcției tiroidiene în efort, Al III-lea congres național de endocrinologie, București.
11. **Cioară Z.** (1981) : Contribuții la studiul dinamicii hormonului de creștere la sportivii de performanță, Teză de doctorat, I.M.F. București.
12. **Ewton D. Z., Florini J. R.** (1981) : Relative effects of the somatomedius multiplication stimulation activity and growth hormone on myoblast and myotubes in culture, Endocrinology, 196, 577.
13. **Ewton D. Z., Florini J. R.** (1981) : Effects of the somatomedius and insulin on myoblast differentiation in vitro, Develop. Biol., 86, 31.
14. **Greenwood E. C., Landon J.** (1966) : Growth hormone secretion o in response to stress in man, Natura 210, 5035.
15. **Gwasdow G. P. J., Collipp V., T. Maddalah** (1976) : Effect of growth hormone on weight and mitochondrial protein content of rat heart, Res. Com. Chem. Patholog. Pharmacol. 14, 763.
16. **Hunter W. M., Greenwood F. C.** (1964) : Studies on the secretion of human pituitary growth hormone, British. Med. J., 1804.
17. **Jaffe B. M., Berhrman H. R.** (1974) : Metods of hormone radioimmunoassay, Academic Press New York.
18. **Von Kley H. K., Krüs Kemper H. L.** (1985) : Influence on performance by peptide hormones : growth hormone an anabolic doping agent ?, Sportmedizin, 4.
19. **Milcu Ștefan** (1976) : Endocrinologie clinică, Ed. Medicală, București.
20. **Merimée T. J.** (1979) : Growth

hormone secretion and action. În : Degroot L. J.-Endocrinology, vol. I, grune 4 Statton, New York, p. 123.
23. **Muler E. E.** (1973) : Nervous control of growth hormone secretion. Neuroendocrinologie, 11, 338.
24. **Pop T., Cioară Z., Drăgan I., Uță Ileana** (1975) : Recherches concernant les variations de l'hormone de croissance plasmatique chez les sportifs de haute compétitions sous l'influence du stress psychique, Med. du Sport, 1, Paris.
25. **Raben M. S.** (1959) : Human growth hormone, Rec. Prog. Hormone Res.
26. **Root A. V.** (1972) : In human pituitary growth hormone Charles C. Thomas. Publischer Springfield III.
27. **Simionescu I., Stamatescu R.** (1969) : Hormonul de creștere human. Extracția și purificarea, St. Cerc. Endocrinologie.
28. **Simionescu L.** (1971) : Rezultate statice și dinamice ale radioimunodozării hormonului de creștere in endocrinopatii, St. Cercet. Endocrinol.
29. **Simionescu L.** (1979) : În : Compuși marcați și radiofarmaceutici cu aplicații în medicină, Ed. Academiei R.S.R., București.
30. **Simionescu L.** (1982) : Radioimunoanaliza hormonilor (p. 114—124), Ed. Medicală, București.
31. **Simionescu L., Dimitriu V., Zamfir Grigorescu D., Aman E., Terbancea M.** (1982) : The simultaneos isolation of human pituitary hormone, 1. Human growth hormone.
32. **Steinetz B. G., Giannini T., Butter M., Popich F.** (1972) : The role of growth hormone in the anabolic action of methandrostanolone, Endocrinology, 95, 1398.
33. **Stroescu V.** (1977) : Farmacologie clinică, Ed. Medicală, București.
34. **Sutton J.** (1968) : Hormonal changes during exercise, Lancet, 2, 1304.
35. **Tanner J. M., Whitehouse R. H., Hughes P. C. R., Carter B. C.** (1976) : Relative importance of growth hormone and sex steroids for the growth, at puberty of trunk length, limb length and muscle within growth hormone deficient children, J. Pediatrics, 89, 1000.
36. **Taylor W. N.** (1982) : Anabolic steroids and the athlete Mc.Farland Camp. Jefferson N.C. und London.
37. **Turner M. R., Reed P. J., K. A. Munday** (1976) : Action of growth hormone in vitro on the net uptake and incorporation into protein of amino acids in muscle from intact rabbits gloven protein deficient diets, Brit. J. Nutr. 35, 1.
38. **Underwood L. E.** (1984) : Rapport of the conference on uses and possible abuses of biosynthetic human growth hormone, New Engl. J. Med., 311, 684.
39. **Van Vlient G., Styne D. M., Kaplan S. I., Grumbach M. N.** (1983) : Growth hormone treatment for short stature, New England J. Med., 308, 1016.
40. **Venerando A.** (1974) : Medicina dello Sport, Societa Editrice Universo, Roma.
41. **Williams R. T.** (1981) : Textbook of endocrinology, Sanders W. B. Company, New York.

I. DRĂGAN et collaborateurs : Recherches concernant les effets du H.G.H. chez les sportifs de performance

Etant considéré un facteur important dans la création des conditions métaboliques nécessaires au déroulement de l'effort psycho-physique dans le domaine du sport de performance, le H.G.H. (human growth hormone) constitue, ces dernières années, une préoccupation systématique de chercheurs de la médecine sportive.

En connaissant une série de ses effets métaboliques — la hausse de la masse et de l'énergie musculaire et de l'anabolisme protéique ; le renforcement des effets métaboliques de type anabolisant des hormones sexuelles ; le maintien du glycogène musculaire, etc. — l'intérêt pour l'étude de cette hormone et de son application aux sportifs de performance a été beaucoup accru.

L'ouvrage s'est proposé de mettre en évidence les possibles effets de type métabolique, favorables à l'effort sportif de performance, donc les effets ergothropes, en vue d'enrichir l'arsenal thérapeutique des moyens de soutènement biologique de l'effort.

Les auteurs ont effectué une expérimentation clinique avec le produit H.G.H. — réalisé à l'Institut d'Encrinologie „C. I. Parhon" — en l'administrant pendant six semaines en injections intramusculaires (2 mg de substance) à un grupe de 12 sportifs de performance (7 haltérophiles et 5 athlètes) durant la période compétitionnelle.

L'étude a mis en relief des hausses significatives de H.G.H. chez les jeunes filles et non-significatives chez les garçons, après 6 semaines de traitement, en même temps qu'une amélioration du comportement et des performances sportives durant le traitement et 14 jours après son interruption.

I. DRĂGAN and team: Studying the H.G.H. Effects on High Performance Sportsmen

The human growth hormone (H.G.H.), which is considered to favour the creation of the metabolic conditions required by the psycho-physical efforts made in high performance, has lately been subject to systematic research in physical medicine.

A number of studies having revealed some of its metabolic effects (e.g. the growth of the muscular mass and energy and of the proteic anabolism; the intensification of the anabolizing type metabolic effects of the sexual hormones; the maintenance of muscular glycogen, etc.), there is now an ever-growing interest in studying and applying this hormone for the benefit of high performance sportsmen.

This article brings out the possible metabolic effets (i.e. the ergotropic effects) of the human growth hormone, which are beneficial to high performance in sports with a view to enriching the therapeutical means for biologically supporting the sportsman's effort.

The authors have had the H.G.H. product clinically experienced at the „C. I. Parhon" Institute of Endocrinology where a group of 12 high performance sportsmen and sportswomen (7 weight lifters and 5 female athletes) in a period of competition were given intramuscular shots for 6 weeks (2 mg H.G.H. per shot).

The experiment highlighted a significant growth of the H.G.H. in femals and a non-significant growth in males after a 6 weeks' treatment, as well as improved performances in sports during the treatment and up to 14 days from the moment it was stopped.

CONGRESUL INTERNAŢIONAL DE MEDICINĂ SPORTIVĂ DE LA PALMA DE MALLORCA

Prof. dr. ANDREI DEMETER

Recent a avut loc în Insulele Baleare, la Palma de Mallorca (Spania) un mare Congres Internaţional de Medicină Sportivă şi de ştiinţe aplicate în sport, organizat de Federaţia Spaniolă de Medicină Sportivă sub egida Federaţiei Internaţionale de Medicină Sportivă şi a Comitetului de Cercetare a Consiliului Internaţional a Ştiinţei Sportului şi Educaţiei Fizice (ICSSPE) de pe lîngă UNESCO.

Deschiderea festivă a acestui Congres prestigios a avut loc în amfiteatrul AUDITORIUM (cu cca 1 000 locuri) în prezenţa Guvernatorului General al Insulelor Baleare, Jeronimo Alberti şi a prinţului belgian Alexandre de Merode, preşedintele Comisiei Medicale a C.I.O. În cuvîntul său inaugural, prinţul de Merode a subliniat rolul deosebit de important al cercetărilor ştiinţifice medico-sportive, insistînd asupra necesităţii difuzării pe scară largă a rezultatelor obţinute, aplicarea rapidă în practică a datelor medico-sportive fiind în momentul de faţă de o importanţă vitală pentru progresul general al sportului în lume. În continuare vorbitorul a insistat asupra rolului tot mai important al cooperării internaţionale în domeniul medicinii sportive, apreciind în mod pozitiv rolul F.I.M.S. în formarea şi perfecţionarea profesională a specialiştilor cu înaltă calificare în domeniul medicinii sportive. Aprecierile pozitive făcute cu această ocazie la adresa F.I.M.S.-lui pot fi interpretate ca începutul unei cotituri radicale în relaţiile C.I.O.— F.I.M.S. De altfel chiar în cadrul acestui discurs inaugural prinţul Alexandre de Merode a anunţat intenţia Comisiei Medicale C.I.O. de a redacta şi edita o ENCICLOPEDIE de MEDICINĂ SPORTIVĂ în colaborare cu F.I.M.S., care ar reprezenta un pas extrem de important în dezvoltarea şi ridicarea prestigiului medicinei sportive în lume. Enciclopedia ar avea 15 volume şi ar putea cuprinde o vastă şi interesantă prezentare a principalelor probleme de medicină sportivă la un nivel ştiinţific deosebit de înalt. În final vorbitorul a insistat asupra necesităţii stringente de a face sportul accesibil pentru toţi, medicinei sportive revenind un rol deosebit de important în acest context.

Lucrările ştiinţifice prezentate la Congres au avut darul de a oferi auditoriului numeros un tur de orizont larg, privind preocupările actuale ale medicilor sportivi din cele 5 continente. Multe din lucrări s-au referit la artroscopia de diagnostic şi de tratament a genunchiului traumatizat în cadrul diferitelor ramuri şi discipline sportive, metodă neinvazivă, cu rezultate imediate foarte bune. Pe lîngă vechi adepţi ai metodei, cum este prof. dr. Ejnar Eriksson, de la Institutul Karolinska din Stockholm, preşedintele în funcţie a F.I.M.S., chirurgi ortopezi din Italia, Franţa, Spania, Argentina, Australia, Canada şi din multe alte ţări ale lumii aplică artroscopia în scop diagnostic şi terapeutic cu rezultate foarte bune, chiar spectaculoase. Este timpul să ne gîndim foarte serios la introducerea acestei metode şi la noi în ţară.

O altă problemă mult discutată la Congres a fost cea a diagnosticului precis şi a tratamentului rapid al leziunilor musculare la sportivi. Un răsunet deosebit a avut în acest context lucrarea prezentată de Francisque Commandre din Nice (Franţa) — de altfel o veche cunoştiinţă a medicilor sportivi din ţara noastră — care a prezentat o metodă de diagnostic al leziunilor musculare cu ajutorul ultrasunetelor, ce permite identificarea exactă a leziunilor incipiente, imposibil de diagnosticat cu mijloacele tradiţionale şi clinice obişnuite, instituindu-se tratamentul în această fază, cu şanse de reuşită mult crescute.

O altă lucrare ce a stîrnit un interes deosebit, a fost cea a dr. William Ross din Canada, care a prezentat o nouă metodă de determinare a compoziţiei corporale la sportivi. Metoda utilizează 6 măsurători ale

plicii subcutanate și 3 circumferințe, iar rezultatele sînt prelucrate pe calculator. Multe lucrări s-au referit la pregătirea psihologică a sportivilor înaintea competițiilor, altele la evaluarea capacității de efort aerob și anaerob, unele cu evaluări mai sofisticate, implicînd teoria sistemelor.

Am fost rugat de organizatori să conduc, în calitate de președinte, una din sesiunile Congresului, unde prof. dr. Kurt Tittel (R.D.G.) a prezentat o lucrare interesantă privind rolul antropometriei în selecția talentelor în sport, dr. N. Terrados din Spania a vorbit despre aspectele genetice ale structurii fibrelor musculare, reabilitînd într-un fel tehnica de biopsie musculară, punînd accentul pe modificările suprafeței fibrelor lente și rapide în diferite tipuri de antrenament.

În general pot aprecia că acest Congres Internațional de Medicină Sportivă s-a înscris pe linia promovării metodelor moderne de diagnostic și tratament medico-sportiv și a constituit un util schimb de experiență între diferiți cercetători din domeniul medicinii sportive.

LATERALITATEA, AMBILATERALITATEA ȘI PERFORMANȚELE OMULUI. APLICAȚII ȘI ADAPTĂRI LA DOMENIUL SPORTULUI

Dr. GHEORGHE DUMITRU — Constanța

Într-o viitoare retrospectivă a veacului al XX-lea, mai ales asupra celei de-a doua jumătăți a sa, pe care cei de după noi o vor întocmi cu siguranță, pe lîngă cele cîteva caracteristici inconfundabile din domeniile economic, politic și științific, atunci cînd se va trece la analiza fenomenelor culturale și de loisir, va fi menționat cu siguranță și sportul, iar dacă investigația se va concentra numai asupra acestor ultime aspecte, fotbalul va constitui cu siguranță un subiect căruia i se vor dedica numeroase pagini. Aceasta deoarece sportul, în speță fotbalul, constituie, fără nici un dubiu, reale fenomene sociale ale timpului în care trăim, în orbita lor gravitînd destine, pasiuni și interese care, altădată, își aveau sorgintea și rezolvarea doar în domenii vitale ale existenței sociale.

De unde această atracție deosebită, această fantastică rezonanță pe care fotbalul o stîrnește în milioanele de oameni ? Cărui fapt se datorează răspîndirea sa, incomparabilă cu a oricărui alt sport și chiar cu a oricărui alt fenomen social, atît pe orizontala suprafeței continentelor, atunci cînd este vorba de spații geografice, cît și pe verticala vîrstelor și generațiilor, dacă ne referim la cei care-l practică sau care-l gustă ca spectatori ?

Sînt întrebări care s-au pus și se pun în continuare, care au primit răspunsuri și explicații nenumărate, fiecare oglindind perspectiva și concepția celui ce se exprima.

Noi ne explicăm această amploare și rezonanță prin frumusețea derivată din lipsa oricărei stereotipii și asemănări a fazelor și jocurilor, indiferent de numărul celor vizionate, prin neprevăzutul nedezmințit și frecvent dramatic al deznodămîntului, prin dificultățile și sarcinile numeroase și complexe pe care jucătorul în teren le întîmpină și le rezolvă, dificultăți și sarcini pe care, inconștient mai mult, cel de pe margine le percepe și le evaluiază, chiar dacă, în multe cazuri, pare să aibă, sau să dea impresia a crede despre el însuși, că le-ar putea face față cu mai mult succes decît fotbaliștii în cauză. Nici unul dintre sporturi nu întrunește aceste „calități" într-un asemenea grad ca fotbalul pentru că, în nici unul dintre ele, sarcinile combatantului nu sînt atît de dificile, de complexe, de supuse factorilor perturbatori încît, probabil, niciodată nu se va insista suficient asupra acestor ingratitudini ale „rolului" de fotbalist.

În cazul fotbalului binecunoscuta deviză olimpică CITIUS, ALTIUS, FORTIUS nu mai acoperă în întregime esența întrecerii dintre cei ce se avîntă în arenă, a îndeplini doar acestei trei cerințe nu este suficient pentru a-ți asigura laurii învingătorului. Este nevoie de încă ceva, de un „argument" particular și greu descriptibil, a cărui intervenție vine să departajeze, atunci cînd, la celelalte trei capitole, adversarii sînt sensibili egali, cum se și întîmplă de foarte multe ori.

Numim acest al patrulea „argument" DEXTRIUS, cu înțelesul de „mai îndemînatic, mai dibaci, mai iscusit", rotunjind în acest fel deviza într-un comparativ de superioritate cu patru determinanți : CITIUS, ALTIUS, FORTIUS, DEXTRIUS.

Desigur cele de mai sus nu trebuie să lase impresia vreunei pretenții de prioritate asupra acestei viziuni despre fotbal. Ar fi total lipsită de realism o astfel de pretenție și nu în iluzia ei vrem să ne amețim preocupările. Scopul ultim al demersului de mai sus este cu totul altul, și anume acela de a legitima, o dată mai mult, dacă mai este nevoie (deși se pare că este), interesul niciodată suficient pentru conceptul de ambilateralitate, pentru explicarea și fundamentarea sa neuromorfo-funcțională. Pentru că, dacă îndemînarea, dibăcia, iscusința, de un anumit nivel, sînt argumente consistente în confruntarea fotbalistică, chiar atunci cînd ele

SEXUL	Cei ce se folosesc de picior	Cei ce se folosesc de gură	Cei ce se folosesc și de picior și de gură	Total
Bărbați	16	47	2	65
Femei	4	19	1	24
Total	20	66	3	89

se manifestă la un singur picior, sau predominant la unul singur, dublarea acestor calități (sau aproape dublarea), prin extinderea lor și la celălalt, poate constitui o opțiune în plus pentru adjudecarea victoriei.

*
* *

Înainte de a aborda pe larg tematica anunțată, se impun cîteva specificări terminologice. În „Dicționarul de neologisme", Ed. Academiei R.S.R., Buc., 1981, termenul de ambidextrie este explicat prin „însușirea de a fi ambidextru", iar ambidextru este un adjectiv cu înțelesul de „cel care se folosește cu aceeași îndemînare de ambele mîini", provenind de la cuvîntul latinesc „ambo", care înseamnă doi și de la „dextra", care este tradus prin „mîna dreaptă". Se desprinde din această interpretare, referirea restrînsă numai la mînă, ceea ce ar face improprie utilizarea acestui termen și în cazul piciorului.

În „Mic dicționar enciclopedic", Ed. Enciclopedică Rom., Buc., 1972, se dă o explicație ușor diferită „dexter" traducîndu-se prin „îndemînare". Dar cum însuși cuvîntul îndemînare ne conduce gîndul tot către mînă, folosirea termenului ambidextrie și pentru picior rămîne, și din această perspectivă, improprie, făcînd necesară avansarea unui alt termen, care să circumscrie mai specific capacitatea de a utiliza, cu egală eficiență, cele două picioare.

Pentru simplitatea și rezonanța sa noi am prefera termenul AMBI-pedestrie, în dauna altuia, oarecum la fel de îndreptățit, anume cel de AMBIPEDODEXTRIE, dar rămîne ca, în viitor, cei ce vor aborda această tematică să decidă prin preferință și, eventual, argumente suplimentare, care termen să fie consacrat.

Mai trebuie făcută precizarea că termenii de ambidextrie și, respectiv, ambipedestrie, trebuie să fie utilizați, cel puțin în sport, dar și în alte activități performanțiale, cu sensul de capacitate antrenantă (niciodată suficient însă), de a folosi eficient membrele simetrice și nu cum se utilizează de către unii patologiști pediatrii, care asumă ambidextria unei dominanțe incomplete a emisferei majore asupra emisferei minore, ceea ce ar antrena după sine o imaturitate generală a funcțiilor motrice sau lingvistice (ILLINGWORTH). Ambidextria și ambipedestria trebuie privite deci ca fenomene benefice, ideale într-un fel, deoarece practic nu se obțin niciodată în mod absolut, criterii de superioritate în exercitarea unor profesiuni sau în practica sportivă, ale căror avantaje au fost semnalate și discutate la Academia Franceză de Medicină, încă în 1930.

Abordînd această temă a simetriei ideale a funcțiilor centrale și periferice, care în sport în general și, mai ales, în fotbal, este extrem de rară, dar cu atît mai mult dorită, trebuie neapărat să ne îndreptăm atenția asupra fenomenelor opuse, de lateralizare, specializare și dominanță unilaterală, fie la nivelul emisferelor cerebrale, fie în axul corpului, fie în periferie.

Cunoștințele noastre de pînă acum sînt aproape unanime în a postula că natura, biologia în special, nu acceptă și nu recunoaște simetria. Desfășurarea fenomenelor de orice fel nu se dispune niciodată în mod perfect egal de o parte și de alta a vreunei axe și chiar atunci cînd o anumită perspectivă sugerează o astfel de realitate, mijloace de investigație descoperite ulterior, mai perfecționate,

vin să infirme pasagera simetrie, convertind-o în alta care, la rîndul său, va avea același destin, de a fi infirmată.

Relațiile corpului uman cu ambianța, această luptă perpetuă de adaptare care este însăși viața, avînd drept suport material și funcțional sistemul nervos somatic, sistemul ecotrop, nu pot să se abată nici ele de la această regulă a asimetriei. Cu atît mai mult actele motrice ce constituie majoritatea răspunsurilor adaptative ale omului, fie ele necondiționate sau condiționate, vor avea desfășurări asimetrice, în ce privește succesiunea mișcărilor în cadrul cineticii aparente, precum și în ce privește evoluția dinamică a forțelor participante la actul motric, ambele cu rezonanță în eficiența adaptativă.

Creierul uman, forma supremă de organizare a materiei, dispune de zone bine precizate, a căror funcție de dirijare a conduitelor specific umane nu mai poate fi pusă la îndoială. Distribuția acestor zone nu este nicidecum simetrică, în cele două emisfere și acest lucru se cunoaște încă din 1836, cînd MARC DAX a intuit primul specializarea funcțiilor mintale superioare ale emisferelor cerebrale. Ulterior, în 1865, PIERRE-PAUL BROCA descoperind zona de proiecție a limbajului în emisfera stîngă, a argumentat decisiv în favoarea acestei asimetrii, impunînd totodată concepția dominanței emisferice, prin desemnarea supremației între emisfere în favoarea celei unde este proiectat limbajul, deobicei emisfera stîngă.

Asimetria emisferică se constată nu numai la nivel funcțional (anumite funcții fiind proiectate în anumite zone ale uneia sau alteia dintre emisfere), ci și din punct de vedere morfologic, macroscopic și microscopic ; bogăția cîmpului sinaptic cortical al zonelor respective. De la clasica proiecție majoritar stîngă a limbajului, s-a ajuns la depistarea unor zone responsabile de funcții mult mai complexe și mai specific umane, cum ar fi : pasiunea pentru muncă, bucuria creației, plăcerea estetică ; rezolvarea problemelor și menținerea voluntară a atenției. Argumente dintre cele mai convingătoare în sprijinul acestei corespondențe au fost oferite și de alte metode noi de investigație, printre care ideografia cerebrală ocupă un loc privilegiat.

Așadar o tematică precum cea anunțată în titlu căreia, din păcate, specialiștii sportului îi dedică o atenție încă derizorie, departe de a putea fi expediată în cîteva pasaje, oferă un cîmp nebănuit de larg și interesant, nu numai cercetărilor fundamentale ci și aplicațiilor practice. Faptul că unul dintre premiile Nobel ale anilor '80 a fost acordat lui ROGER WOLCOT SPERRY de la UNIVERSITATEA CHICAGO, Pasadena, California, pentru cercetări dedicate relevării secretelor emisferelor cerebrale, pe care le-a găsit a fi strict specializate, atrăgînd totodată atenția și asupra potențialului funcțional multiplu al emisferei drepte, multă vreme ignorată, arată interesul crescînd în jurul acestui domeniu de cercetare și poate constitui un argument în favoarea celor semnalate mai sus.

Deși expunerea cunoștințelor actuale ar presupune o descindere mai prelungă în spațiul tematic respectiv, deocamdată ne vom limita doar la menționarea cîtorva fapte, unele totuși de esență practică, chiar dacă scopul acestor rînduri nu este neapărat acela de a da soluții ci, mai curînd, de a semnala o serie de probleme și întrebări, pe care perspectiva ambidextriei și ambipedestriei le propune spre rezolvare.

Aplecîndu-ne asupra implicațiilor lateralității și ambilateralității în sport, cu referire specială la fotbal și, deci, la picioare, nu ne putem opri de a remarca încă o dată faptul că, în toată bibliografia consultată, aceste subiecte au fost foarte rar amintite. Deși despre lateralitatea membrelor superioare s-a mai scris cîte ceva — destul de sporadic și superficial — problema fiind abordată, deobicei, doar din punctul de vedere al frecvenței stîngacilor sau dreptacilor printre practicanții anumitor sporturi.

Astfel, într-un articol din 1982, McLEAN și CIURCZAC (10), au studiat dexteritatea manuală și preferința pentru mînă în lovitura din baseball. Ei au constatat că printre jucătorii profesioniști există un număr mai mare de stîngaci decît printre practicanții amatori ai acestui sport (366 de studenți și 172 de elevi de gimnaziu). Mai mult, se pare că stîngacii ar fi fost printre cei mai eficienți jucători în ce privește lovitura de atac.

Foarte interesante date despre neurofiziologia activităților performanțiale ale membrelor superioare și inferioare, ne-ar putea oferi eventuale studii efectuate asupra artiștilor de circ, muzicienilor instrumentiști, dansatorilor (balerinilor mai

ales) și artiștilor plastici, (mai cu seamă cei handicapați, care utilizează pentru îndeletnicirea lor picioarele). Din păcate, n-am găsit în literatura accesibilă nouă pînă în prezent, decît vagi referiri la aceste activități, referiri care, fără să poată fi considerate neapărat idei și soluții științifice, în adevăratul sens al cuvîntului, ni s-au părut demne de menționat.

PIERRE MERLE, citat de (7), în lucrarea sa „L'homme, rythme et la symetrie", încearcă evaluarea importanței fiecărei mîini în actul de a cînta la vioară și conchide că, în mod normal, în cazul dreptacilor, mîna stîngă are rolul predominant. Prin tehnică ea depinde de creierul stîng și, ca atare, se presupune că influxul nervos (comanda nervoasă), pentru mișcările degetelor mîinii stîngi, ar porni din emisfera stîngă (centrul limbajului muzical), ar trece prin corpul calos în cea dreaptă, în zona motorie a membrului superior stîng de unde, prin nevrax și nervii motori, ajunge la mîna respectivă. Considerînd în acest mod lucrurile, autorul avansează ideea, exagerată desigur, că cele mai mari șanse de a deveni violonist virtuoz le are un stîngaci și, în sprijinul acestei afirmații, ia drept argument cazul lui Paganini. Unii oameni de știință, din contră, atribuie rolul primordial arcușului, deci mîinii drepte, cum este cazul lui J. LHERMITTE. În sfîrșit, alți autori, SZENDE și NEMESSURI, deși dedică o întreagă carte fiziologiei cîntatului la vioară (12), nici nu amintesc această problemă.

În ceea ce privește artiștii handicapați, potrivit A.P.B.P. (Société Édition des Artistes Peignant de la Bouche et du Pied), în 1981 numărul celor afiliați acestei organizații (în viață sau decedați), era de 212. Ei erau împărțiți în două categorii: membrii, în număr de 89 și bursieri, în număr de 123. Date biografice mai amănunțite, existente din păcate doar pentru cei 89 de membrii, au permis întocmirea următoarei situații, incluzîndu-se aici pictori, sculptori, tapiseri, mozaicari, etc.

Tabelul (p. 54) arată că numărul bărbaților este de aproape trei ori mai mare decît al femeilor. Se mai poate constata frecvența mult mai mare, în cazul ambelor sexe, a celor care se folosesc de gură, față de cei ce utilizează piciorul. (Facem aici precizarea că majoritatea artiștilor erau pictori). Astfel, la bărbați, incluzîndu-i și pe cei doi care se foloseau și de gură și de picior, doar 27,6% utilizau piciorul, iar la femei doar 20,8%.

Materialele cercetate nu au permis diferențierea în funcție de piciorul preferat. Dr. P. GALMICHE (8), studiind cazurile acestor artiști ce se foloseau de picior, îi împarte în două: unii care, într-o perioadă inițială a vieții, fuseseră integrii, invaliditatea la mîini intervenind la o anumită vîrstă și alții ce nu putuseră utiliza, încă de la naștere, membrele superioare, din diverse motive. Din ambele categorii autorul a reușit să contacteze, prin scrisori, cîte 6 artiști și, chestionîndu-i asupra membrelor preferate, a constatat că toți cei 6 subiecți din primul grup utilizau piciorul drept, iar în perioada de pînă la apariția handicapului mîinilor fuseseră dreptaci, în timp ce, în grupul doi, 3 utilizau piciorul stîng și alți 3, pe cel drept. Autorul conchide că există o relație foarte strînsă de corespondență între piciorul preferat și mîna preferată, susținînd omogenitatea acestor preferințe laterale, ceea ce, în lumina altor cercetări, nu este riguros adevărat.

Despre dansatori, singura referire am găsit-o în articolul aceluiași autor (8), acesta citînd-o, la rîndul său, pe directoarea „Școlii de dans" de pe lîngă Opera din Paris. Pe baza unei bogate și prelungite experiențe în pedagogia dansului clasic, d-na CL. BESSY afirmă că dansatorii care se răsucesc de preferință la stînga, sînt deobicei stîngaci la mînă, inclusiv la scris, foarte rar unii dintre ei scriind cu mîna dreaptă. Afirmație care, nefiind argumentată statistic și intrînd în contradicție cu constatările altor autori, chiar dacă aceia nu se refereau neapărat la balerini, rămîne să fie verificată, explicată și interpretată în viitor.

Cercetările personale publicate pînă în prezent (2, 3, 4, 5, 6), au încercat să se înscrie în efortul de a elucida unele probleme aferente lateralității performanțiale, în acest scop concepînd și un aparat, utilizabil pentru testarea atît a picioarelor cît și a mîinilor (4). Astfel, înregistrările vitezei de repetiție a picioarelor, în două variante ale poziției ortostatice (sprijinit cu mîna în față, de un plan vertical și nesprijinit), au arătat că, deobicei, rezultatele cele mai bune se obțineau în condițiile primei variante. Decalajul era evident în favoarea variantei „sprijinit", la grupul de nesportivi și cel de fotbaliști începători (ambele de aceeași vîrstă, 11—14 ani), pe cînd, la grupul juniorilor mari, cu o vechime în fotbal de la 4 la 8 ani, el se înregistra numai în cazul testărilor pe durată mai lungă (15 sec).

pe 5 și 10 sec. poziția „nesprijinit" dovedindu-se mai avantajoasă. Ceea ce arată, pe de o parte, răsunetul major pe care îl are valoarea echilibrului unipodal asupra eficienței operante a piciorului opus, cît și, pe de altă parte, efectul benefic al practicării fotbalului, asupra perfecționării mecanismelor acestui echilibru.

Același studiu a demonstrat că viteza de repetiție a picioarelor scade către limita de sus a junioratului (18 ani), lucru explicat în primul rînd prin lungirea segmentelor deși, faptul că, la mînă, viteza de repetiție cea mai mare dintre toate cele patru grupuri studiate, s-a înregistrat tocmai la juniori, face această explicație cel puțin insuficientă. Tot la mînă s-a mai constatat că **stîngacii (juniori)** aveau rezultatele cele mai slabe din grup, atît în ce privește mîna preferată cît și în ce privește cealaltă, lucru pus pe seama „influenței nefaste" a obligației de a scrie cu mîna dreaptă.

Datorită utilizării și specializării mai îndelungate și mai insistente a mîinii, atît în ontogenie cît și în filogenie, decalajul dintre mîna preferată și cea slabă este mult mai clar decît acela dintre piciorul preferat și oponentul. În sfîrșit, s-a mai dovedit că sarcinile cu durate mai mari, evidențiază deobicei, mai clar inegalitatea performanțială dintre membrele preferate și cele nepreferate, atît în cazul mîinilor cît și în cel al picioarelor.

Într-un alt studiu (5), am dovedit tendința de a prefera în mod din ce în ce mai insistent piciorul îndemînatic, pe măsură ce durata lucrului se prelungește dincolo de 1—2 ore. Deci, pe lîngă faptul că randamentul piciorului nepreferat scade, o dată cu mărirea duratei de lucru se manifestă și o exagerare a dezinteresului pentru lucrul cu acesta. Pentru fotbal aceasta are o mare importanță, în sensul că, spre sfîrșitul meciurilor, este de așteptat ca fotbaliștii să tindă spre o utilizare tot mai exclusivă a piciorului de încredere. Ca atare, antrenorul, în aceste cazuri, mai ales dacă este vorba de prelungiri, trebuie să țină seama de preferința laterală a fiecăruia, atunci cînd repartizează posturile și sarcinile.

În antrenament în schimb, în cazul juniorilor mari și al seniorilor, tocmai în scopul de a preveni manifestarea în joc a acestei „legi" de utilizare preferențială a picioarelor, TREBUIE SĂ REPARTIZĂM LUCRUL PENTRU PICIORUL SLAB SPRE PARTEA FINALĂ, cînd tendința jucătorilor, ajunși la o stare de oboseală, este de a trece toate sarcinile pe seama piciorului bun. Pentru copii și juniorii mici, la care nu ne interesează randamentul de utilizare ci acela de învățare, ESTE BINE SĂ SE LUCREZE PICIORUL SLAB LA ÎNCEPUTUL ANTRENAMENTULUI, cînd preferința pentru piciorul de încredere este mai puțin manifestă și, ca atare, ne putem aștepta la acumulări mai consistente, în ce privește antrenarea îndemînării celui slab.

În cazul acelorași vîrste-copii mici și juniori — la care putem să ne propunem ca sarcină prioritară a instruirii, cel puțin pentru o anumită perioadă, tocmai dezvoltarea și perfecționarea ambipedestriei, trebuie să ținem cont și de un alt principiu, reieșit dintr-o lucrare premergătoare celor citate, (3), acesta stipulînd că EFICIENȚA CEA MAI MARE PRIVIND PROGRESELE TEHNICII AMBELOR PICIOARE, SE OBȚINE ATUNCI CÎND PONDEREA LUCRULUI CU PICIORUL SLAB O DEPĂȘEȘTE CU 25% PE ACEEA A LUCRULUI CU PICIORUL PREFERAT. Orice alt raport între cele două ponderi, duce fie la stagnări ale îndemînării piciorului preferat, fie la progrese prea mici ale piciorului slab, ceea ce va menține neîncrederea în el și, deci, neglijarea, în timpul jocului propriu-zis.

Așa cum menționează și (1), susținem și noi că cel mai bine este ca pregătirea în scopul dezvoltării ambidextriei și ambipedestriei să se înceapă cît mai devreme posibil, atunci cînd numărul deprinderilor asimetrice este relativ redus, iar diferențele interlaterale în ce privește performanțele sînt mici. Lăsată pentru mai tîrziu, această problemă se lovește de bariere psihice în special, manifestate în primul rînd prin neîncredere și, deci, neutilizare a piciorului slab.

Mai trebuie ținut cont și de faptul că dificultatea perfecționării motorii, crește de la centru spre periferie, segmentele și articulațiile extreme fiind cel mai greu de antrenat. Cu o mențiune specială pentru gleznă, articulație esențială în tehnica fotbalului, pe care, GOLDSHEIDER, încă în 1898, a găsit-o a fi cea mai puțin sensibilă dintre toate articulațiile mari ale membrelor. Or, ținînd cont că în învățarea motorie o extraordinară importanță o are aferentația inversă, adică informarea permanentă a scoarței despre desfășurarea mișcărilor și că, în oricare

procedeu tehnic din fotbal, intervin cel puțin trei articulații (glezna, genunchi, șold), toate trei trebuind să-și coordoneze forța și unghiul de acțiune, în fiecare moment, în funcție de celelalte, este de înțeles dificultatea însușirii acestor procedee tehnice, mai ales a șutului cu ristul plin, ÎN CONDIȚIILE ACESTEI SENSIBILITĂȚI FOARTE SCĂZUTE A GLEZNEI.

În activitatea practică ce a stat la baza cercetării (3), care s-a întins pe o perioadă de 3 luni, nu am constatat a se face simțite manifestări de genul celor menționate de (13); lipsa dorinței de a se antrena, creșterea excitabilității nervoase și a oboselii. Deși, cum menționam în respectivul articol, antrenamentele se desfășurau zilnic, nu de trei ori pe săptămînă, ca în cazul citat. S-ar putea totuși ca, în cazul juniorilor din respectivul experiment, să fi apărut aceste simptome, tocmai ca urmare a rezistenței și barierei psihice la lucrul cu piciorul slab, pe care am menționat-o mai sus. În cazul nostru, lucrînd cu copii, cărora li s-a indus în prealabil dorința perfecționării piciorului slab, nu am înregistrat nici rezistență și nici manifestări de suprasolicitare nervoasă.

În încheiere, se impune mențiunea că, deși pînă acum cunoștințele despre lateralitate și ambilateralitate nu acoperă și nu răspund decît cu totul parțial problematicii ridicate, este de sperat ca, în scurtă vreme, eforturile tuturor celor interesați să fie încununate de succes, mai cu seamă datorită metodelor, tehnicilor și aparaturii moderne de investigație. Sportul, fotbalul în special, conturîndu-se ca unul dintre cei mai serioși beneficiari ai eventualelor clarificări privitoare la aceste fenomene, trebuie să constituie imboldul și terenul activităților de cercetare și experimentare, în așa fel încît aplicarea cunoștințelor respective, pe măsura dobîndirii lor, să fie posibilă, în termenul cel mai scurt și cu maximum de eficiență. Aceasta deoarece în activitatea sportivă descoperirile, înnoirile, se demodează într-un ritm parcă mai alert decît în alte domenii, iar întîietatea în utilizarea unei noutăți realmente valoroase este, de obicei, repede urmată de succesele cele mai răsunătoare. Și cum esența și rațiunea sportului este succesul, victoria, devansarea adversarului în confruntarea directă, este clar că orice investiție de interes și ingeniozitate în domeniul perfecționării tehnice merită încercată.

BIBLIOGRAFIE

1. BALAIȘ, FL., Ambidextrismul în pregătirea jucătorilor de volei, Cult. Fizică și Sport, nr. 1, 1965.
2. DUMITRU, GH., Antrenarea îndemînării specifice și perfecționarea ambidextriei la micii fotbaliști, Educ. Fizică și Sport, 36, nr. 10, 1983, 32—36.
3. DUMITRU, GH., Noi contribuții la studiul dezvoltării ambidextriei la micii fotbaliști, Educ. Fizică și Sport, 37, nr. 2, 1984, 53—58.
4. DUMITRU, GH., OPREA, D., PETRICU, T., Aparat pentru testarea vitezei repetitive a membrelor inferioare și superioare, Educ. Fizică și Sport, 38, nr. 3, 1985, 33—37.
5. DUMITRU, GH., Studiu privind evaluarea calităților de voință și a comportamentului de utilizare preferențială a picioarelor în lucrul de durată, la fotbaliștii de 11—14 ani, Educ. Fizică și Sport, 38, nr. 5, 1985, 23—33.
6. DUMITRU, GH., Studiu preliminar privind evaluarea indirectă a lateralității și îndemînării la fotbaliști și nefotbaliști în vîrstă de 16—18 ani, (în curs de publicare).
7. ESKENHASY, J., Stîngăcia lui Nicolo Paganini, Neurologia, Psihiatria, Neurochirurgia, 13, nr. 2, 1968, 175—181.
8. GALMICHE, P., Le pied „gauche", Cinesiologie, 22, nr. 88, 1983, 138—141.
9. ILINGWORTH, R. S., Abrégé du développement psychomoteur de l'enfant, Masson, Paris, 1978.
10. McLEAN, J. M., CIURCZAK, F. M., Bimanual Dexterity in Major League Baseball Players: A Statistical Study, New England Journal of Medicine, 307, nr. 20, 1982, 1278—1279.

11. ROESLER, J. H., LEGRIX, D., SADKOWSKI, S., Défense de nous plaindre, 3e edition, A.P.B.P. Société d'Edition des Artistes Peignant de la Bouche et du Pied, Strasbourg, 1981.

12. SZENDE, O., NEMESSURI, M., The Physiology of Violin Playng, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1971.

13. TATU, A., Contribuții la sporirea procesului instructiv-educativ, prin folosirea ambidextriei în pregătirea jucătorilor de fotbal juniori, Educ. Fizică și Sport, 29, nr. 7, 1976, 22—34.

GH. DUMITRU : Latéralité, ambilatéralité et les performances de l'homme

En abordant le thème de la symétrie idéale des fonctions centrales et périphériques qui, dans le domaine du sport en général et du football surtout, est extrêmement rare, il faut absolument diriger notre attention vers les phénomènes opposés — latéralisation, spécialisation et dominante unilatérale — soit au niveau des hémisphères cérébraux, soit dans l'axe du corps, soit à la périphérie.

Dans le domaine des implications de la latéralité et de l'ambilatéralité dans le sport (avec référence spéciale au football), la bibliographie est pauvre. On a peu écrit sur la latéralité des membres supérieurs ; le problème est traité du point de vue de la fréquence des gauchiers ou des droitiers parmi ceux qui pratiquent certains sports.

Le problème de l'ambidextrie dans le football est très important et l'auteur s'occupe de cette question dans l'article qu'il signe.

GH. DUMITRU : Laterality, Ambilaterality and Human Performance

The author, who approaches the topic of the ideal symetry of the central and peripherial functions which in sports in general and in football playing in particular is very rare, shows that attention should be focused on the very opposed phenomena of lateralization, specialization and unilateral predominance either at the level of brain hemisphere, or the body axle and peripherical centres.

The author deals with laterality and ambilaterality in sports in general and in football playing in particular. He underlines that there is a poor literature in the domain. If the laterality of the hands is approached, it is only in terms of the frequency of left- or right-handers in certaun sports branches.

The author emphasizes the importance of ambidexterity in football, which is his main concern in this article.

O NOUĂ REVISTĂ SPORTIVĂ CONDUSĂ DE CAMIL PETRESCU, FOOT-BALL NAŢIONAL ÎN 1933

(Rezultatele unei recente anchete)

VICTOR BĂNCIULESCU

În biografia lui Camil Petrescu nu găsim antecedente de viaţă sportivă. El ne apare în multe privinţe un **outsider**, un observator exterior, cu înflăcărări teribile care par a veni nu dinlăuntru, ci la capătul unor axiomatice, reci construcţii raţionale. Ceea ce, firește, nu le scade meritul. Totuşi, în **Călătorii şi portrete** (Bucureşti, 1977), Alexandru Rosetti, care-l numeşte „atlet al tinereţii fără bătrîneţe", face însemnarea: **„În vara anului 1955, ca şi în anii precedenţi, Camil Petrescu putea fi văzut pornind în larg cu barca, încărcată cu tineri sportivi, aruncîndu-se cu ei în mare şi întorcîndu-se înot de la distanţe lungi"**. Nici Cella Serghi, în amintirile ei, nu-l arată mai mult decît ca pe un vag înotător. Un personaj din **Patul lui Procust** afirmă: **„Admiram pe cei care joacă tenis şi cu destulă trudă am devenit campion regional de tenis"**. În acelaşi roman găsim notaţii pertinente şi despre aviaţie sau box.

Mult mai plauzibilă este orientarea spre sport a lui Camil Petrescu pe urmele raţionamentelor etice şi estetice. Dar ucenicia şi-o face pe gradenele tribunelor, pe stadioanele cu importante meciuri de fotbal. În cursul Balcaniadei de fotbal (iunie 1933, la Bucureşti, pe stadionul ONEF), semnează zilnic, alături de Mihail Sebastian, note despre partidele jucate, în ziarul **Cuvîntul**. Neaşteptaţi cronicari sportivi, Sebastian scria rubrica „Aspecte", iar Camil Petrescu pe cea intitulată „Divagaţii" — semnînd cu un pseudonim care ulterior va face epocă în presa sportivă: **N. Grămătic**.

În 1937, într-o interesantă tentativă de a pune sportul pe picior de egalitate cu celelalte elemente ale culturii, Camil Petrescu înfiinţează, scrie aproape în întregime şi publică o revistă — din păcate cu existenţă efemeră — pe care o intitulează **Foot-ball**. Vocaţia sportivă a publicaţiei era doar parţială, ceea ce reiese limpede din subtitlu: **„Revistă săptămînală pentru deprinderea «jocului curat» în sport, artă, literatură, viaţa socială"**. Astfel apare, probabil pentru prima oară în cîmpul literelor româneşti, noţiunea de **fair-play**. Şi încă sub o formă cu totul neaşteptată, adusă din condei în straie neaoşe: „joc curat"! Şi cu o arie de cuprindere încă şi mai puţin previzibilă. Camil Petrescu a apelat se pare la sport — în continua sa înclinaţie spre asanare — pentru că aici exista o soluţie reglementată; aşa a ajuns să militeze pentru deprinderea fair-play-ului nu numai în sport, ci şi în toate celelalte domenii.

În revista **Foot-ball** din 1937, articolele scriitorului apar sub modestul pseudonim cu străvezie aluzie: **N. Grămătic** (slujbaşul de cancelarie care doar consemnează — ceea ce nici nu era adevărat, dacă ţinem seama de virulenţa însemnărilor sale, de factură strict polemică; atunci cînd vrea să rîdă de oficialii fotbalului din vremea aceea, numeşte autoritatea „Federaţia picioarelor române pentru jocul cu mingea", sau afirmă că sportul românesc este condus de „picioarele meditative" etc.). Colecţia revistei rămîne pînă astăzi un model, cu articolele directorului ei, care problematizează temele sportului cu argumente ţinînd de inteligenţă şi capacitatea de abstractizare a autorului.

Din păcate, încă nu există un studiu serios asupra activităţii de gazetar sportiv a lui Camil Petrescu. Din însemnări disparate, aflăm şi putem conchide că el a practicat această

profesiune la mai multe ziare bucureștene, în decursul cîtorva ani. În 1933, fiind redactor al ziarului **Cuvîntul,** colaborează la rubrica sportivă (după cum am văzut, mai ales în perioada Balcaniadei de fotbal). Apoi, cu prilejul apariției ziarului **Credința,** înființează rubrica sportivă și la această publicație. În anii 1934—1935, colaborînd la ziarul de seară **Gazeta** al lui Alexandru Kirițescu, semnează și cronici sportive. Dar cea mai cunoscută relație a scriitorului cu sportul rămîne revista **Foot-ball,** pe care a înființat-o, a condus-o și a redactat-o aproape în întregime, în cursul toamnei anului 1937. Nu era revenirea la o dragoste mai veche, ci expresia perseverentei căutări a unui mijloc de concretizare a atitudinii sale polemice. (O trăsătură pe care, peste decenii, în alte condiții și în alte registre, o vom regăsi la o seamă dintre scriitorii contemporani care semnează, spre uimirea lumii literare, cronici sportive sau pseudo-sportive). Cînd vrea să explice propensiunea către sport a lui Camil Petrescu, Aurel Petrescu * spune : **„Adorator al sportului, în multele lui forme de manifestare, a simțit nevoia unei asemenea publicații".** Apoi, **„publicația... a fost într-un fel rezultatul unei duble patimi a directorului ei, pasiunea pentru sport și literatură. În ambele direcții, Camil Petrescu acționează cu nota lui specific polemică".**

Existența revistei **Foot-ball** (cu apariție săptămînală) a lui Camil Petrescu, redusă la 7 numere, apărute între 14 octombrie și 27 noiembrie 1937, a fost atestată și de istoriografia literară ** și de istoriografia sportivă ***.

Acum cîțiva ani, în dorința de a reconstitui întreaga activitate publicistică a lui Camil Petrescu, în calitate de custode al unei mari părți a moștenirii sale literare, ziarista și cronicara de film Florica Ichim a făcut apel la cunoștințele noastre, bănuind că — încă înainte de 1937 — Camil Petrescu ar mai fi condus o revistă de fotbal, despre a cărei existență nu se găsește nici o mențiune, nici măcar o trimitere în bibliografiile dedicate scriitorului. Primele noastre sondaje, superficiale, nu au dus la nici un rezultat. Dar, cum se întîmplă adeseori în opera de cercetare, rolul hazardului e apreciabil. Consultînd, cu interes istoric, **Almanahul sportiv 1934** (apărut la București), găsim, la pag. 40, o listă a „gazetelor sportive de specialitate 1933", iar printre acestea (surpriză !) : **„Foot-ball Național Ilustrat, director : Camil Petrescu".**

Supoziția Floricăi Ichim fusese îndreptățită. Ea era întărită și de faptul că pe frontispiciul revistei **Foot-ball** din 1937 exista o mențiune (pînă acum misterioasă, dar și revelatoare) : „Seria II". Această indicație nu putea privi decît o suită precedentă a publicației fotbalistice condusă de Camil Petrescu.

Cu sprijinul lui Iuliu Țîrlea, șeful Serviciului de catalogare a periodicelor de la Biblioteca Academiei, am reușit să descopăr prima versiune — cu patru ani mai tînără — a revistei concepută, condusă și redactată de scriitorul atît de pătimaș dedicat problematicii fotbalului.

Publicația se numea **Foot-ball național,** purta subtitlul **„Singura revistă consacrată exclusiv foot-ball-ului"** și era ilustrată cu fotografii de actualitate. În format cvasi-tabloid, avînd 8 pagini, primul număr, purtînd data 27 mai 1933, anunța o apariție trisăptămînală (luni, miercuri și vineri). Adresa redacției era, la București, în str. Cîmpineanu 40 (probabil chiar la domiciliul scriitorului). Nici o altă mențiune nu indică numele conducătorului publicației, dar chiar primul articol din conținutul revistei, întins pe paginile 2—3 intitulat „România în competițiile internaționale între anii 1922—1933" (o analiză critică amănunțită, în timp, a activității fotbalului nostru), este semnat **Grămătic,** ceea ce dezvăluie imediat și neîndoios pe Camil Petrescu, cel care-și alesese acest pseudonim încă din anii 1919—1920, pe vremea cînd semna astfel în gazetele de la Lugoj și Timișoara „Banatul" și „Țara" (și cum va semna pe urmă adeseori, mai ales articolele sale sportive).

Revenind la primul număr al revistei **Foot-ball național** din 1933, să arătăm că pe copertă avea o fotografie, o scenă din meciul de divizie Unirea Tricolor — Universitatea Cluj, a cărui dare de seamă (cu aprecierea jucătorilor, ecouri, declarații, clasamentul diviziei) ocupa paginile 4—5. Competența desăvîrșită a redacției (acum mai bine de 50 de ani !) reieșea

din „graficul meciului", publicat în ultima pagină, o ingenioasă alcătuire în care apar: șuturile în bară, șuturile blocate de portar, out-urile, cornerele, golurile. Iar alături și o statistică cifrică a cornerelor, a șuturilor la poartă, a șuturilor parate.

Pecetea culturală (care nu lipsește în nici o publicație condusă de Camil Petrescu) se revelează aici în inserarea unui splendid text de Jean Giraudoux, care era prefața la un volum antologic francez intitulat „Gloria fotbalului".

3 Lei
SERIA II. 2 lei exemplarul ANUL I. Nr. 2

foot-ball

revistă săptămânală pentru deprinderea jocului curat-în sport, artă, literatură, viața socială

Director N. CRAMATIC Joi 21 Octombrie 1937

Comentarii

de N. CRAMATIC

Divizionare

Ungaria B—România B

Al doilea (și probabil ultimul) număr al revistei a apărut la 3 iunie 1933, acum cu mențiunea „bisăptămînal" și cu prețul mărit de la 4 la 8 lei, dar și cu un număr sporit de pagini (12). Întregul număr e consacrat apropiatei Balcaniade de fotbal de la București. Fotografiile jucătorilor din echipa națională (Sepci, Vogl, Albu, Robe, Steinbach, Lakatos, Bindea, Vîlcov, Ciolac, Bodola, Dobay) apar pe copertă. Paginile 2—3 sînt rezervate articolului „Principii pentru formarea echipei naționale", nesemnat dar aparținînd evident (prin stil, ton, virulență, competență) lui Camil Petrescu, o analiză care dovedește cunoașterea temeinică a jocului și a situației internaționale a disciplinei. Caracterul polemic al publicației se vădește aproape în fiecare articol sau notă. În pag. 4—5, de pildă, se publică un articol purtînd titlul : „Mascarada «meciului de selecție» sau «Cum se vinde o capră rîioasă drept o vacă cu lapte» sau «Uite popa o dată, uite popa de două ori, nu e popa !»", un fulminant articol critic la adresa federației de specialitate. După ceea ce am numi azi „un reportaj la lot", un reportaj cu jucătorii români înaintea Balcaniadei (semnat de ziaristul Lorin Firu, probabil principal colaborator la editarea publicației), se inserează „note, informații, polemici" (chiar sub acest titlu), calendarul Balcaniadei și pe ultima pagină fotografia jucătorilor din echipa națională în fața hotelului Union, unde erau cantonați.

Cu acest al doilea număr încetează apariția revistei **Foot-ball național**, probabil din lipsă de mijloace financiare. În acest sens era semnificativ anunțul apărut încă în primul număr și care suna astfel : „Acesta este un număr de probă, făcut cu mari dificultăți. Ca să poată exista numai, **Foot-ball** are nevoie de 3 000 de cumpărători ****. Altfel își oprește imediat apariția. Dacă vă interesează atitudinea lui, dați-i sprijinul, nu numai să dureze, dar chiar să-și îmbogățească posibilitățile".

Oricum, cu noile date, descoperite de noi și deslușite aici, avem un tablou infinit mai complex al activității lui Camil Petrescu pe tărîmul gazetăriei sportive. Poate că într-o zi subiectul, foarte generos, va tenta pe vreun tînăr studios pentru o teză originală în bibliografia românească.

* În „Opera lui Camil Petrescu", Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

** De ex., „Monografia Camil Petrescu" de Marian Popa (Ed. Albatros, București, 1972) menționează „foaia sportivă cu titlul **Foot-ball**" din 1937 și reproduce coperta primului număr. De asemenea, Emil Manu evocă revista într-un articol din **Secolul XX** nr. 10/1966.

*** De ex. în „Scriitorii români și lumea sportului" de Virgil Ludu (Ed. Stadion, București, 1974); în articolul „Camil Petrescu și Foot-ball" de Toma Năstase-Crînguri (în Almanahul Sportul 1978); în „Sport și cultură" de Victor Bănciulescu (Ed. Facla, Timișoara, 1983) sau în „Fotbal de la A la Z" de Mihai Ionescu și Mircea Tudoran (Ed. Sport-Turism, București, 1984).

**** Probabil că la acest patetic apel au răspuns mai puțini cumpărători. Peste 50 de ani, suplimentul „Sportul-fotbal" se tipărește și se vinde în 350 000 de exemplare.

Explicații foto

Coperta primului număr al revistei „Foot-ball național", scoasă de Camil Petrescu în 1933 (pag. 62).

Exemplar din revista „Foot-ball", scoasă de Camil Petrescu în 1937 (pag. 63).

VICTOR BĂNCIULESCU: „Foot-ball Național" — une revue sportive dirigée par Camil Petrescu (1933)

Persévérant dans ses investigations concernant le phénomène sportif, l'auteur met en lumière de nouveaux aspects révélateurs des activités sportives déroulées dans notre pays avant la guerre. Il s'agit de la participation de l'écrivain roumain renommé Camil Petrescu à la parution de la revue de sport „Foot-ball National" en 1933. Sa contribution à cette nouvelle revue a été toute particulière car il désirait mettre le sport sur le même pied d'égalité avec les autres éléments de culture. Les recherches de l'auteur révèlent l'activité de journaliste sportif de Camil Petrescu.

VICTOR BĂNCIULESCU: The Review „National Football" (1933) and Camil Petrescu

The author, who has been perseveringly widening his investigations on the sporting phenomena in our country, now provides information on Romanian inter-war sporting activities. He refers mainly to the participation of the well-known Romanian writer Camil Petrescu in the issuing of "National Footbal", a review devoted to this sport. Camil Petrescu intended to place sports on a par with other elements of culture; he largely and significantly contributed to this review established in 1933. This investigation reveals Camil Petrescu to have also been a journalist writing on sports.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

L. TEODORESCU : Reflektirungen und Massregeln für eine günstige vorerringerungen in die Versöhung und Aktualitäten der Theoretische Leibesübung Problemen (I) 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

P.-J. DE HILLERIN und Mittarbeiter : Eine Wision über der Pozess der Technische Körrektur in Leistungsport und die möglichkeiten einer verbesserung (II) 5
MARIA ŞERBAN : Forschungen der Temperament Struktur bei die Leistungsruderinen. Beiträge für die Festsetzung der Psychologische Profil 12
V. L. DIMITRIU : Byologische und methodologische Betrachtungen für die Physische entwicklung 20

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. BAROGA : Über die physische vorbereitung der Gewichthebern 26
H. ŞICLOVAN : Merkmale. Schätzungen für eine objektiwische Leistung, lehrliches erfülung Jährliches plan Analyse . . . 35
A. MURARU : Die Wettbewerbe Tätigkeit, ein vorschung der Judokaner (I) 41

SPORTMEDIZIN

MARCELA PITIŞ und Mittarbeiter : Forschungen über die Wirkamsheit HGH bei die Leistungsportler 44
A. DEMETER : Die Sportmedizin Tagung in Palma de Mallorca . 51

MEINUNGEN — BERATUNGEN

GH. DUMITRU : Seitige und Vielseitige der Leistungs der Männschen. Anwendungen und anpassungen in Sport 53

GESCHICHTLICHES

V. BĂNCIULESCU : In 1933, eine neue Sport-Revue : „FOOTBALL NATIONAL“ geleitet von der Schrifftsteller Camil Petrescu 60

СОДЕРЖАНИЕ

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Соображения и предложения .о целесообразности пересмотра и актуализирования отдельных теоретических постановок о физическом воспитании и спорте (I) 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

П. -Ж. ДЕ ХИЛЛЕРИН и сотрудники: Вэгляд на процесс технической корректировки в спорте высших достижений и на возможности его улучшения (II) . . . 5
МАРИЯ ШЕРБАН: Исследование структуры темперамента гребчиц высших достижений. К установлению психологической модели 12
В. Л. ДИМИТРИУ: Биологические и методологические соображения о физическом развитии 20

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНОРОВКА

Л. БАРОГА: О физической подготовке тяжелоатлетов 26
Х. ШИКЛОВАН: Критерии оценки выполнения задач высшего спортивного мастерства и целей обучения. Анализ годового плана . подготовки 25
А. МУРАРУ: Соревновательная деятельность стимулирует развитие борьбы дзю-до (II) 41

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

МАРЧЕЛА ПИТИШ и сотрудники: Исследования над воздействием на спортсменах высших достижений 44
А. ДЕМЕТЕР: Международный конгресс по спортивной медицине в Пальма де Майорка 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. ДУМИТРУ: Латеральность и двулатеральность и достижения человека. Применения в области спорта 53

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. БАНЧУЛЕСКУ: Новый спортивный журнал „FOOT-BALL“ NAŢIONAL под руководством Камиля Петреску в 1933 году (результаты недавнего опросника) 60

I.P. Informaţia c. 2033

41 404

10 Lei

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára
1988 -07- -

3
1986

EFS

SEMLEZVE

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 3, MARTIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Claudia SIMIONESCU, Leon THEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

I. STUPINEANU, VL. SCHOR, P. J. DE HILLERIN, D. BOSTAN : Învățarea reglării acțiunilor motrice prin biofeedback 1

ELENA VINTILĂ : Considerații asupra graficului performanțial optim în activitatea sportivilor atleți (II) 6

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

T. SCHRENK : Evoluția capacității biologice și motrice a elevilor din mediul urban și rural (clasele V—VIII) și implicațiile acestora în procesul de educație fizică școlară 14

V. FĂRCAȘ : Strategii didactice noi în predarea educației fizice școlare 25

D. NEGULICI, I. BRAICU : Orientări metodice privind predarea jocului de oină în școală . . . 28

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

A. MURARU : Direcțiile principale ale procesului de instruire și antrenament în judo (III) . . . 32

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Unele probleme de instruire a tinerilor tenismeni (I) 39

VALERIA GEGO, E. GEGO : Dezvoltarea orientării și cultivarea curajului la gimnaștii începători, premisă pentru obținerea unor performanțe superioare . . . 45

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, A. VASILIU, N. ILIEȘIU, T. FLOREA : Cercetări privind efectele produsului apilarnilprop asupra funcției hepatice la sportivii de performanță 51

OPINII — CONSULTAȚII

E. HORN : Medic la răspîntie . . 55

FIȘIER

A. BORIGA : Atletismul la Jocurile Olimpice moderne 60

ÎNVĂŢAREA REGLĂRII ACŢIUNILOR MOTRICE PRIN BIOFEEDBACK

Prof. ILIE STUPINEANU Biofizician PIERRE DE HILLERIN
Ing. mat. VLADIMIR SCHOR Inginer DAN BOSTAN

În învăţarea motrică, formarea bagajului de mişcări absolut necesar pentru realizarea unor anumite sarcini (motrice), reclamate de practicarea unui sport, se bazează în mod obişnuit, ca de altfel şi în celelalte tipuri de învăţare, pe preluarea experienţei acumulate de generaţiile anterioare.

Cel care învaţă, imită pe profesor, antrenor sau alţi sportivi, încercînd să reproducă mişcările efectuate de aceştia. Treptat se formează deprinderea necesară de mişcare, care ulterior se consolidează prin repetare, ajungîndu-se în unele cazuri la formarea de automatisme.

Dacă la nivele mai puţin pretenţioase acest proces este oarecum satisfăcător, în înalta performanţă, unde gestul motric reclamă o şlefuire continuă, apare o nevoie imperioasă a dezvoltării capacităţii de autocontrol, necesară realizării de corecţii permanente.

Lucrarea noastră prezintă o soluţie pentru rezolvarea acestei necesităţi.

1. **Formarea mişcărilor.**

Acţiunile motrice ale sportivului definite ca „tehnică de execuţie" sînt specifice diferitelor ramuri sau probe sportive. De corectitudinea, privită sub raportul eficienţei, a acestei tehnicii depinde punerea în valoare a potenţialului de efort de care dispune sportivul la un moment dat.

Gestul motric real este rezultatul unei comenzi pe care efectorul o primeşte din partea unei instanţe superioare.

În elaborarea comenzii sportivul operează cu o imagine, un model interior al mişcării, în care sînt cuprinse, în general, gradul de încordare al muşchilor, corespunzător forţelor care trebuie învinse, poziţiile reciproce şi variaţiile de viteză în deplasarea diferitelor părţi din corp care participă la mişcare.

Schema cea mai simplă a desfăşurării unei acţiuni motrice poate fi reprezentată ca **în fig. 1.**

Modelul interior al mişcării rezultă în urma reprezentărilor pe care sportivul şi le formează pe baza informaţiilor primite din partea antrenorului, sau de la alţi sportivi, precum şi din experienţa motrică proprie. El determină elaborarea programelor de acţiune, o programă generală, precum şi un set de programe particulare şi emiterea comenzilor necesare. Rezultatul cuprins în schemă nu este cel al performanţei, cît a sărit, ce timp a scos, ce greutate a ridicat etc. Este vorba despre un rezultat care reprezintă modul în care a fost executată acţiunea.

Întrucît confirmarea veridicităţii modelului şi a programelor de acţiune nu se poate face decît dacă există informaţii despre rezultat, sistemul apelează la o buclă cu conexiune inversă, în care pe baza informaţiilor primite de la ieşirile sale se face validarea sau se aduc corecţiile necesare.

2. **Mecanisme de bază în autoreglare.**

Cînd rezultatul real nu corespunde cu cel programat se pune întrebarea : Cine-i de vină ?

Există după părerea noastră 3 situaţii principale :

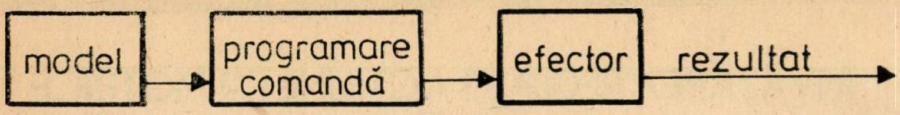


Fig. 1

— modelul, imaginea interioară nu este stabilizată sau conține erori.

— modelul este corect, dar programele de acțiune și comenzile sînt subdimensionate sau supradimensionate.

— modelul și comenzile sînt corecte, dar efectorul nu este capabil să realizeze decît parțial sarcina primită.

În aceste situații, concretizate în practică prin greșeli de execuție, corectarea se face prin intermediul buclei de reglare naturală, în care intervin o serie de mecanisme dintre care foarte importante le socotim pe următoarele :

a) — **mecanismul de superizare a informațiilor.**

Din cantitatea mare de informații pe care etajele de prelucrare și decizie le primesc pe calea senzațiilor proprioceptive cît și a celor exteroceptive, se constituie o trecere la un nivel superior, o sinteză a rezultatului acțiunii motrice, care să poată fi comparată cu modelul interior existent **(fig. 2).**

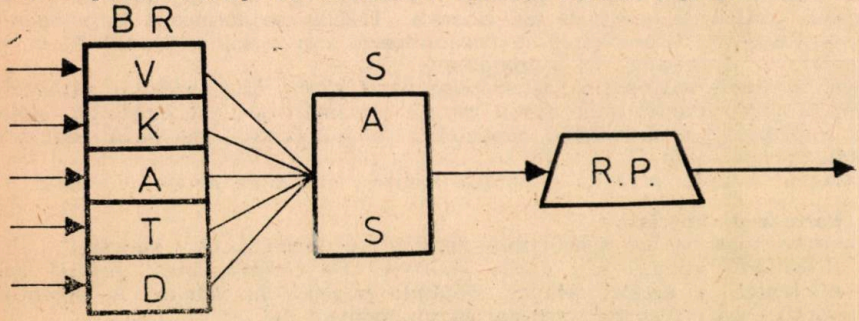


Fig. 2

Blocul de receptori (BR) culege în principal informații vizuale, chinestezice, auditive, tactile, dureroase care se transmit elementului de analiză și sinteză (S) unde se face superizarea sub forma rezultatului perceput (RP).

Calitatea rezultatului perceput depinde de nivelul procesului de superizare condiționat și el de gradul de experiență al individului și de capacitatea de prelucrare a informațiilor.

b) — **mecanismul de comparare (fig. 3)**

Modelul interior al mișcării (MI) continuu alimentat de memoria motrică (MM) și supus transformărilor este pus față în față cu rezultatul perceput (RP) prin intermediul unui comparator (C.) care stabilește diferențele care apar și le transmite instanțelor superioare **(fig. 3).**

c). — **mecanismul de acceptare a comenzii (fig. 4)**

Pentru a nu fi aberante ceea ce ar duce fie la punerea în pericol a aparatului de execuție, fie la îndeplinirea parțială a sarcinii, comenzile adresate efectorilor sînt filtrate de un „acceptor", din multitudinea de comenzi emise fiind acceptate de regulă, cele care corespund cu posibilitățile efectorilor **(fig. 4).**

Acceptorul (A) primește atît comanda emisă cît și informații de la elementul (S.E.) analiza de stare a efectorului. În cazul în care comanda corespunde ea este acceptată și transmisă mai departe efectorului, informîndu-se în același timp și emitentul. În caz contrar este respinsă solicitîndu-se emiterea unei noi comenzi.

Prelucrările semnalelor și emiterea comenzilor au loc în blocul de analiză, sinteză, programare, comandă (BASPC) care cuprinde elementul de analiză și sinteză (A.S.) elementul de programare și comandă (P.C.) și acceptorul (A) toate depinzînd atît de etajele superioare conștiente (E.S.C.) cît și cele inferioare subconștiente (E.I.S.)

3. **Reglajul complex**

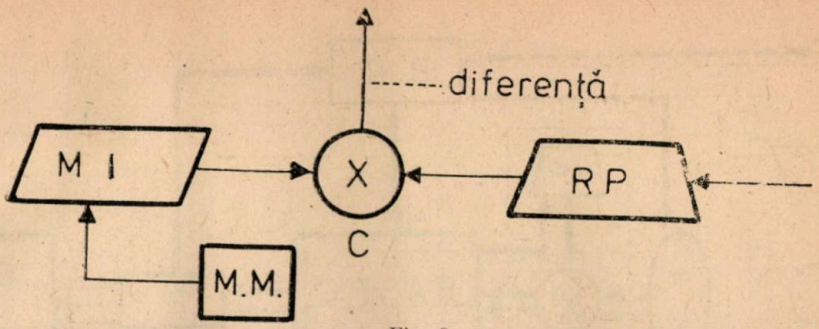


Fig. 3

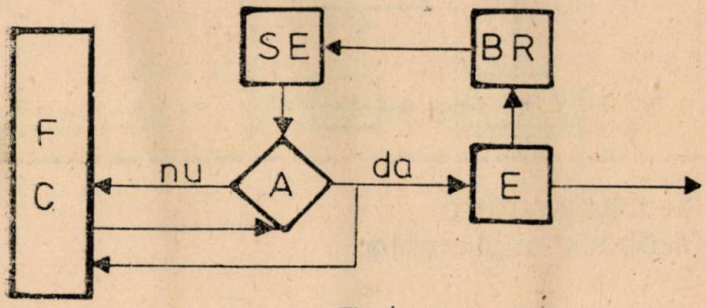


Fig. 4

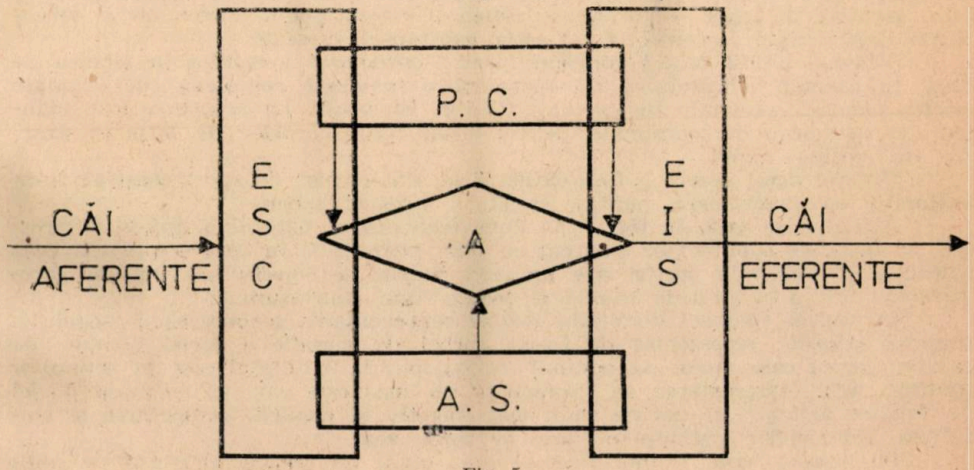


Fig. 5

In activitatea practică, în procesul de corectare a tehnicii pe lîngă buclă de reglare naturală pe baza informațiilor specifice limbajului propriu al sistemului, mai apare în paralel ca factor de reglare **ANTRENORUL,** care prin cel de al doilea sistem de semnalizare transmite informații sportivului despre modul în care a realizat acțiunea.

Selectarea și prelucrarea informațiilor provenite de la ieșirile sistemului, precum și a celor primite din partea antrenorului constituie un proces laborios, care neputînd fi efectuat în timp real, se face cu o pierdere mare de informație, cu un randament scăzut, afectînd în acest fel eficiența reglării și în consecință corecțiile necesare.

Vizînd creșterea randamentului reglării a fost conceput în cadrul laboratorului de biomotrie al Centrului de Cercetări pentru Educație Fizică și Sport,

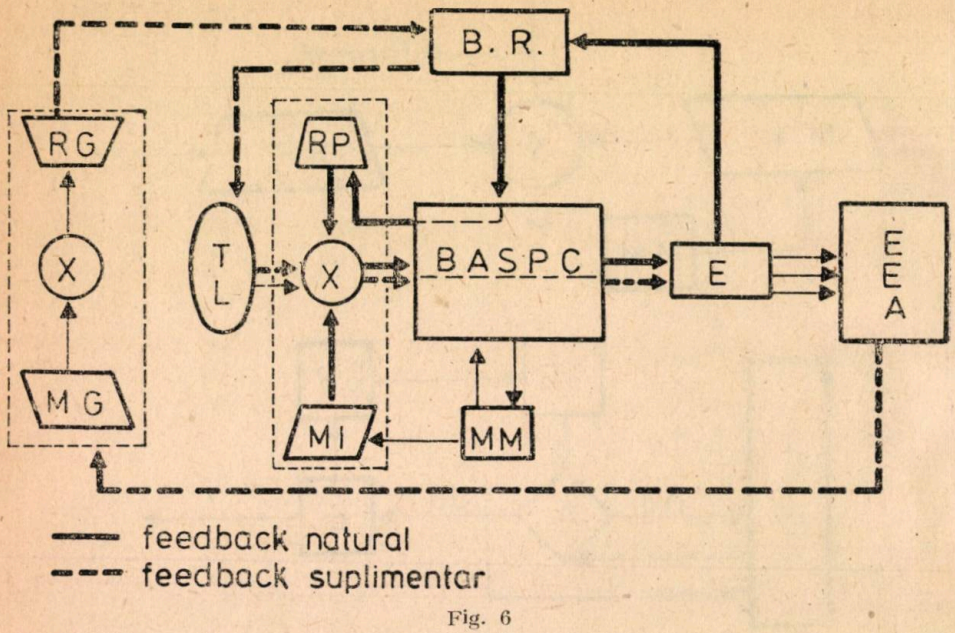


Fig. 6

un sistem prin care în mod mult mai explicit, decît în situațiile obișnuite, mărimile esențiale de ieșire — forța, deplasarea și viteza, pot fi obiectivate și vizualizate, posibilitățile de control fiind astfel substanțial crescute.

Sistemul a fost inițial conceput pentru corectarea greșelilor în tehnica de bază la canotaj, utilizîndu-se ca aparatură o instalație complexă de simulare pentru canotaj, construită în cadrul C.C.E.F.S. București. La aceasta a fost adăugat un osciloscop în coordonate pentru vizualizarea curbelor de forță în funcție de poziția ramei.

Ulterior acest sistem a fost extins și la alte ramuri de sport construindu-se instalații corespunzătoare pentru specificul acestor sporturi.

Așa cum se vede în **fig. 6** pe lîngă feedback-ul natural a apărut în acest fel un feedback suplimentar (marcat cu linie întreruptă) în care informația deja selectată și prelucrată parțial are un grad ridicat de obiectivitate, sarcina comparatorului și a blocului de analiză și decizie fiind mult ușurată.

În această ipostază dominant devine reprezentarea geometrică a modelului dinamic prescris, reprezentat de forma curbei de variație a forței funcție de poziție, formă care apare pe ecranul osciloscopului. Rezultatul real al acțiunilor motrice, prin reprezentarea sa geometrică nu mai este vag, ca în cazul buclei de reglare naturală, el devine mult mai obiectiv și explicit, compararea și stabilirea diferențelor putîndu-se face în timp real.

Pe această bază, timpul necesar unui ciclu de reglare este atît de mult scurtat încît sînt posibile corecții de la o execuție la alta și chiar în interiorul unei execuții.

Aceasta nu înseamnă că dispare modelul interior, precum și rezultatul perceput sub forma superizată al informațiilor, bucla de reglare naturală continuînd să funcționeze în paralel cu cea suplimentară.

Legarea în paralel a celor două bucle de reglare se face prin intermediul unui traducător de limbaj cu ajutorul căruia sportivul învață să interpreteze rezultatul geometric în limbajul de senzații specific sistemului.

Acest proces de învățare se desfășoară în trepte, metoda de lucru prevăzînd diferite faze care urmăresc punerea în concordanță a posibilităților efectorului cu programele de acțiune pentru realizarea unor nivele prescrise.

Experimentarea acestei metode de lucru ne-a dovedit că reglarea sistemului se face rapid și că procesul de „învățare" a acestui tip de reglaj are o

durată foarte scurtă. Rezultatul a fost o modificare a modelului interior și ca o consecință optimizarea stereotipului nostru.

Și aceasta fiind numai cîteva ore de lucru !

În plus știind că sportivul învață atunci cînd apar situații noi, în sistemul conceput pot fi provocate controlat o serie de situații care să determine formarea de programe de învățare ce-i vor fi de un real folos în rezolvarea problemelor cu care-l confruntă practica. Îl ajutăm să învețe, cum să învețe să se cunoască și pe această bază să-și îmbunătățească continuu mecanismele de reglare a acțiunilor motrice.

BIBLIOGRAFIE:

Korenberg V. B. : „Siguranța execuției în gimnastică". Ed. Stadion, Buc. 1972.

Nicolau E. : „Analogie, modelare, simulare cibernetică". Ed. științifică și enciclopedică, București 1977.

Postelnicu P. : „Cibernetica și conexiunea inversă". Ed. științifică și enciclopedică, București 1981.

Tesian A. : „Homo ciberneticus". Ed. științifică, Buc. 1981

Schor V. Hillerin, P. Stupineanu I. : „Modern solutions for objective determination and correction of technical shortcomings in rowing". Congresul Științific Internațional „Sportul în societatea contemporană", Tbilisi 1980.

I. STUPINEANU et collaborateurs : Apprendre le réglage des actions motrices par biofeedback

L'assimilation motrice, c'est-à-dire la formation du bagage de mouvements absolument nécessaires afin de réaliser certaines tâches (motrices), que réclame la pratique d'un sport repose, usuellement, sur l'étude de l'expérience acquise par les générations antérieures.

L'élève imite le professeur, l'entraîneur ou autres sportifs et il s'efforce de reproduire les mouvements exécutés par ceux-ci. L'habitude du mouvement se forme graduellement, elle est consolidée par répétition et, dans certains cas, elle conduit à la formation d'automatismes.

Les actions motrices du sportif, définies comme „technique d'exécution", sont caractéristiques aux différentes branches ou épreuves sportives.

La mise en valeur du potentiel d'effort dont dispose le sportif à un moment donné dépend de l'exactitude de cette technique.

En élaborant la commande, le sportif opère avec une image, un modèle intérieur du mouvement, qui comprend en général le degré de raidissement des mouvements, correspondant aux forces à vaincre, les positions réciproques et les variations de vitesse dans le déplacement des différentes parties du corps participant au mouvement.

Le processus d'assimilation se déroule en échelons et sa durée est très brève.

I. STUPINEANU and team : Directing Motive Acts by Biofeedback

Motive teaching — building up the movement stores that are absolutely necessary in order to fulfil certain (motive) tasks the practice of a sport calls for — usually relies on the adoption of the experience stored by the past generations.

The pupil imitate the teacher — a trainer or other sportsmen — trying to imitate the movements the latter makes. The habit necessary for the movement is gradually formed, subsequently to consolidate by repetition and, in certain cases, to end in automatic movements.

The motive acts of a sportsman described as "performance technique" are specific to each branch of sport and each test.

It is on the accuarcy of the technique that the use made of the sportsman's effort potentialities at a given moment depends.

In commanding the movement, the sportsman has an image, an inner movement of the movement, which generally incorporates the degree of tension of the movement proportionate to the forces to be overcome, the reciprocal positions and the speed variations inchanging the place of the various parts of the body participating in the movement.

The teaching process evolves by stepe and is of short duration.

CONSIDERAŢII ASUPRA GRAFICULUI PERFORMANŢIAL OPTIM ÎN ACTIVITATEA SPORTIVILOR ATLEŢI (II)

Prof. ELENA VINTILĂ
Şcoala generală nr. 66 — Bucureşti

Să completăm cu noi date această parte a doua a articolului, pentru a uşura desprinderea unor concluzii finale şi pentru a crea o bază argumentativă cît mai largă.

La început, o nouă trecere în revistă a ediţiilor competiţiilor atletice luate în considerare în prima parte a articolului, cu reluarea unor noi aspecte :

Concursul Internaţional „Prietenia", ediţia 1977

S-au luat în cnsiderare 90 de sportivi medaliaţi de la 30 de probe — 18 masculine, 12 feminine.

Dintre cei 90 de medaliaţi la această ediţie, 5 sportivi (3 bărbaţi, 2 femei) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **5,55%**), iar 3 sportivi (2 bărbaţi, o femeie) au fost medaliaţi ai C.M., ediţia 1983 (adică, **3,33%**).

Concursul Internaţional „Prietenia", ediţia 1978

S-au luat în considerare 90 de sportivi medaliaţi de la 30 de probe — 18 masculine, 12 feminine.

Dintre cei 90 de medaliaţi la această ediţie, 6 sportivi (4 bărbaţi, 2 femei) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **6,66%**), iar 3 sportivi (2 bărbaţi, o femeie) au fost medaliaţi ai C.M., ediţia 1983 (adică, **3,33%**).

Concursul Internaţional „Prietenia", ediţia 1979

S-au luat în considerare 93 de medaliaţi ai acestei ediţii, de la 31 de probe — 19 masculine, 12 feminine.

Dintre aceşti 93 de medaliaţi, 2 sportivi (2 femei) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **2,16%**), nici unul dintre ei nefiind medaliat al C.M., ediţia 1983.

Concursul Internaţional „Prietenia", ediţia 1980

S-au luat în considerare 87 de medaliaţi ai acestei ediţii, de la 29 de probe — 18 masculine, 11 feminine.

Dintre aceşti 87 de medaliaţi, 3 sportivi (2 bărbaţi, o femeie) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **3,44%**), iar 2 sportivi (1 bărbat, o femeie) au fost medaliaţi ai C.M., ediţia 1983 (adică, **2,29%**).

Concursul Internaţional „Prietenia", ediţia 1981

S-au luat în considerare 96 de medaliaţi ai acestei ediţii, de la 32 de probe — 18 masculine, 14 feminine (3000 m plat şi 400 m.g. — probe nou introduse).

Dintre aceşti 96 de medaliaţi, 3 sportivi (3 bărbaţi) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **3,12%**), iar 1 sportiv a fost medaliat al C.M., ediţia 1983 (adică, **1,04%**).

Sintetizînd datele înfăţişate pînă acum, evidenţiem că din 456 de medaliaţi ai ediţiilor Concursului Internaţional „Prietenia", luate în considerare, 19 au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **4,10%**), iar 9 medaliaţi ai C.M., ediţia 1983 (adică, **1,97%**).

Şi acum cele trei ediţii ale campionatelor europene de juniori la care ne-am referit în prima parte a articolului.

C.E. de juniori, ediţia 1977

S-au luat în considerare 93 de medaliaţi ai acestei ediţii, de la 31 de probe — 19 masculine, 12 feminine.

Dintre aceşti 93 de medaliaţi, 6 sportivi (2 bărbaţi, 4 femei) au fost finalişti ai C.M., ediţia 1983 (adică, **6,45%**), iar 4 sportivi (2 bărbaţi, 2 femei) au

Tabelul 1

	1977				1978		1979				1980		1981				Total
	„Prietenia"		C.E. juniori		„Prietenia"		„Prietenia"		C.E. juniori		„Prietenia"		„Prietenia"		C.E. juniori		
	Bărbați	Femei	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	
Medaliați analizați	54	36/90	57	36/93	54	36/90	57	36/93	54	36/90	54	33/87	54	42/96	57	42/99	738
Finaliști ai C.M. 1983 Helsinki	3	2/5	2	4/6	4	2/6	-	2/2	8	5/13	2	1/3	3	-/3	1	1/2	40
Medaliați ai C.M. 1983 Helsinki	2	1/3	2	2/4	2	1/3	-	-/-	3	-/3	1	1/2	1	-/1	-	1/1	17

fost medaliați ai C.M., ediția 1983 (adică, **4,30%**).

C.E. de juniori, ediția 1979

S-au luat în considerare 90 de medaliați ai acestei ediții (mai puțin proba de 3000 m plat bărbați, comparativ cu C.E. juniori — 1977), de la 30 de probe — 18 masculine, 12 feminine.

Dintre acești 90 de medaliați, 13 sportivi (8 bărbați, 5 femei) au fost finaliști ai C.M., ediția 1983 (adică, **14,44%**), iar 3 sportivi (3 bărbați) au fost medaliați ai C.M., ediția 1983 (adică, **3,33%**).

C.E. de juniori, ediția 1981

S-au luat în considerare 99 de medaliați ai acestei ediții (probe în plus față de ediția precedentă a C.E. de juniori : 3000 m obstacole la bărbați, 3000 m plat și 400 m.g. la femei), de la 33 de probe — 19 masculine, 14 feminine.

Dintre acești 99 de medaliați, 2 sportivi (1 bărbat, o femeie) au fost finaliști ai C.M., ediția 1983 (adică, **2,02%**), iar un sportiv (o femeie) a fost medaliat (adică, **1,00%**).

Deci, din 282 de medaliați ai ediților C.E. de juniori, luate în considerare, 21 au fost finaliști ai C.M., ediția 1983 (adică, **7,44%**), iar 8 — medaliați (adică, **2,80%**).

Procedînd la o sinteză cu un caracter generalizant și utilizînd în acest scop datele din tabelul 1, ajungem la următoarele constatări :

— din 738 de sportivi medaliați la edițiile luate în considerare ale Concursului „Prietenia" și ale C.E. de atletism de juniori :

● 40 de sportivi au fost finaliști ai C.M. de atletism, ediția 1983 (adică, **5,42%**) ;

● 17 sportivi au fost medaliați ai C.M. de atletism, ediția 1983 (adică, **2,30%**) ;

— numărul medaliaților la C.M. de atletism, ediția 1983, raportat la cel al finaliștilor (bineînțeles, ne referim la cei proveniți din numărul de 738 de medaliați ai Concursului Internațional „Prietenia", edițiile analizate) reprezintă **42,5%** dintre aceștia.

Toată această lungă și, poate, plictisitoare incursiune în lumea cifrelor atletice a fost efectuată pentru a găsi un răspuns concludent întrebării : **trebuie ca la 17—18 ani atleții să dețină performanțe de nivel mondial pentru vîrsta lor, pentru a atinge rezultate de valoare mondială la maturitate ?** Un răspuns clar ar fi precizat o importantă cotă de nivel în lungul drum al tinerilor către marea performanță și, odată cu aceasta, o întreagă strategie de pregătire, cu complexe și adînci implicații în întreg procesul de antrenament, plecînd de la exerciții, dozări, volume, intensități și termi-

nind cu conținutul planurilor anuale și de perspectivă.

Reținînd faptul că doar 4,10% dintre medaliații concursurilor „Prietenia" (edițiile avute în vedere, evident) ajung, după un interval de timp corespunzător creșterii lor semnificative, să parvină în finala unui campionat mondial de seniori, trebuie să concluzionăm că semnificația unei medalii la amintitele concursuri ale juniorilor este extrem de săracă.

Dacă se ia în considerare cealaltă cifră : 1,97% — care înseamnă, nici mai mult, nici mai puțin, că sînt necesare 100 de medalii la Concursul Internațional „Prietenia" pentru a asigura o medalie la un campionat mondial al seniorilor, atunci utilitatea realizării unei performanțe de valoare mondială (pentru vîrsta respectivă) la 17—19 ani, trebuie apreciată cu multă rezervă.

O lungă și, poate, plictisitoare incursiune în lumea cifrelor atletice pentru a găsi și a ne sprijini pe repere concrete atunci cînd vom încerca să răspundem întrebării : **în ce măsură sportivii care se afirmă cu prilejul marilor competiții oficiale de juniori confirmă în anii următori printr-un progres valoric corespunzător performanțele anterioare ?**

Repet, spațiul de timp jalonat de reperele analizate (1977—1981) este optim pentru ca cei care s-au remarcat pe parcursul lui să atingă cote maxime la reperul major unic avut în vedere : C.M. /83.

Cîteva considerații :

● Întrucît dintre medaliații concursurilor „Prietenia" doar 4,10% parvin în finalele C.M. de seniori și 1,69% cuceresc medalii, utilitatea realizării unor performanțe de valoare mondială (pentru vîrsta respectivă) trebuie apreciată cu multă rezervă.

Sînt necesare, nici mai mult, nici mai puțin decît 100 de medalii la „Prietenia" pentru a avea — aproape — două medalii la C.M. de seniori !

● Ceva mai încurajatoare, dar numai prin comparație, cifrele de 7,69% și 2,93%, reprezentînd proporția finaliștilor și, respectiv, a medaliaților la C.M. '83, proveniți din medaliații celor trei ediții ale C.E. de juniori, luate în considerare.

Cu toții apreciem că o medalie la C.E. de juniori constituie un serios argument pentru o medalie olimpică la seniori, în viitor (între concursul atletic olimpic și C.M. de atletism-seniori, în contextul articolului, putem stabili o identitate, fără a greși). Iată cît de... serios este acest argument : 2,93% !

● Din 738 de juniori medaliați la competițiile luate în considerare 698 nu ajung în finala C.M. de seniori, ediția 1983.

Din 456 de medaliați ai concursurilor „Prietenia", luate în considerare, pentru 437 finalele C.M. de seniori, ediția 1983, s-au dovedit un examen prea dificil.

Cifra nu ni se pare numai semnificativă, ci și dramatică, ascunzînd 437 de destine eșuate alături de visuri, speranțe și obiective, ilustrînd o strategie a pregătirii fără nici un grad de relație cu visurile, speranțele și obiectivele prevăzute. Dureros, dar și plin de învățăminte, să constați că din 93 de medaliați ai Concursului Internațional „Prietenia", ediția 1979, după patru ani, cînd — biologic — aceștia trebuiau să fie în plenitudinea forțelor, nici unul nu urcă pe podiumul de premiere al C.M. de la Helsinki.

● Printre atîtea cifre reflectînd aspecte puțin îmbucurătoare — cele reliefate în acest articol sînt doar cîteva din multiplele pe care le pot evidenția datele statistice menționate — una este de natură să ne bucure și, în același timp, să arunce o puternică rază de lumină asupra unui aspect esențial : este cifra 42,5% ! Ea reprezintă proporția medaliaților la C.M. '83 raportată la cea a finaliștilor la aceeași competiție (este vorba, evident, de medaliații și finaliștii proveniți din cei 738 de juniori medaliați la Concursul Internațional „Prietenia" și C.E. de juniori, la edițiile luate în considerare).

Un număr cu puternică semnificație, deci, dintre finaliștii C.M., ediția 1983, considerați, sînt și medaliați !

Această constatare forțează o alta : în unele cazuri, marea performanță la juniori și marea performanță la seniori sînt deplin compatibile ! Așa și este ! Cu o condiție (nu unica, desigur) : ca între cele două mari performanțe să existe o substanțială diferență valorică ! Sau, mai clar : cu condiția ca realizatorul marii performanțe la nivelul juniorilor să dispună

de substanțiale disponibilități de creștere în viitor. Altfel spus : performanța, marea performanță la nivel de juniori să nu fie rezultatul unei „stoarceri" excesive, aproape totale, a disponibilităților sportivului.

Iată, spre exemplu, Martina Opitz (R.D.G.) cîștigă discul la Concursul Internațional „Prietenia", ediția 1977, cu 55 m și, de asemenea, la C.M., ediția 1983, cu 68,94 m. Dar pentru aceasta a fost necesară o creștere substanțială — peste 13 m.

La aceeași ediție a „Prieteniei", Zdislaw Hoîman (Polonia) cîștigă triplusaltul cu 15,65 m, pentru ca, la Helsinki, în 1983, să cîștige proba în cadrul C.M., cu 17,42 m. Orice specialist știe ce înseamnă un salt de 1,77 m peste 15,65 m.

Numărul exemplelor, semnificative din punctul de vedere enunțat, este mare. Iată cîteva mai reprezentative :

— Remigius Machura (Cehoslovacia) realizează la Concursul Internațional „Prietenia", ediția 1977, 16,40 m la aruncarea greutății, ocupînd locul 2, iar la C.M. '83 — 20,98 m, ocupînd locul 3. Diferența : 4,58 m.

— Konstantin Volkov (U.R.S.S.) cîștigă locul I la Concursul Internațional „Prietenia", ediția 1978, la săritura cu prăjina cu 5,10 m și locul 7 la C.M. '83 cu 5,60 m. Diferența : 50 cm.

— Serghei Bubka (U.R.S.S.) ocupă locul 2 la Concursul Internațional „Prietenia", ediția 1980, cu 5,00 m la săritura cu prăjina și locul 1 la C.M. '83 cu 5,70 m, la aceeași probă. Diferența : 70 cm.

— Heike Daute (R.D.G.) ocupă locul 3 la C.E. de juniori, ediția 1977, cu 6,30 m la săritura în lungime și cîștigă aceeași probă la C.M. '83 cu 7,27 m. Diferența : 97 cm !

— Serghei Litvinov (U.R.S.S.) ocupă locul 2 la aruncarea ciocanului cu 68,76 m în cadrul C.E. de juniori, ediția 1977, și cîștigă aceeași probă la C.M. '83 cu 82,68 m. Diferența : 13,92 m.

— Siegfried Wentz (R. F. Germania) cîștigă decatlonul în cadrul C.E. de juniori, ediția 1979, cu 7822 p și se clasează pe locul 3 la C.M. '83 cu 8478 p. Diferența : 656 puncte.

Exemplele ar putea continua..

S-ar putea obiecta faptul că între reperele alese există o anumită discrepanță care ar putea vicia rigoarea unor aprecieri și judecăți : anume că am extras date din concursuri la care participă numai țările socialiste („Prietenia") sau numai țările Europei (C.E. de juniori) și le-am raportat la un concurs la care au acces toate țările lumii (C.M. de seniori).

Poate — ar putea continua obiecția — la aceste campionate mondiale nu doar juniorii proveniți din medaliați la „Prietenia" evoluează necorespunzător, ci sportivii din țările socialiste în ansamblul lor ; același raționament s-ar putea aplica medaliaților la C.E. de juniori, participanți la C.M. de seniori : poate întreg continentul european a avut o comportare nesemnificativă la acest prim Campionat Mondial din anul 1983.

Tabelul 2 ne va elucida însă asupra realității : prestația atleților europeni, cu precădere a celor din țările socialiste la Campionatele Mondiale de atletism pentru seniori, ediția 1983, a fost remarcabilă !

La probele care au făcut obiectul analizei noastre 71 de atleți europeni au urcat pe podiumul de premiere. Dintre aceștia, 49 — adică 69,1% — provin din țările socialiste.

Tabelul 2

Campionatul Mondial de atletism 1983 Helsinki

	MEDALIAȚI				FINALIȘTI			
	Atleți europeni		Atleți din țările socialiste		Atleți europeni		Atleți din țările socialiste	
	Femei	Bărbați	F	B	F	B	F	B
	36	35	29	20	92	101	58	47
Total		71		49		193		105

Remarcabil este și numărul finaliștilor la aceste Campionate Mondiale, furnizați de „Bătrînul Continent" : 193. Dintre aceștia, 105 — adică 54,4% — au fost atleți din țările socialiste. Din cei 193 de finaliști amintiți, doar 21 au provenit din cele trei ediții ale C.E. de juniori, analizate.

Din cei 105 finaliști ai C.M. '83, proveniți din țările socialiste, doar 19 au fost medaliați la una din cele cinci ediții ale Concursului Internațional „Prietenia", luate în considerare.

Confruntați cu argumente atît de serioase, unii susținători ai practicii necesității afirmării cu orice preț a juniorilor la marile competiții internaționale rezervate lor, ar putea... contra, afirmînd că, probabil, mare parte a finaliștilor și medaliaților C.M. '83 europeni sau din țările socialiste nu au luat parte la edițiile avute în vedere ale C.E. de juniori și ale Concursului Internațional „Prietenia", neavînd vîrsta potrivită la data disputării acestora. Dar, privind tabelul 3, remarcăm faptul că medaliații competițiilor de juniori (C.E. și „Prietenia"), luați în considerare, au avut vîrsta de 20—25 de ani — băieții — și de 19—24 de ani — fetele — la data disputării C.M. de atletism din 1983 de la Helsinki, înscriindu-se în cerințele vîrstei optime necesare realizării unor performanțe de nivel mondial la seniori, reieșite din statisticile de specialitate.

Datele cu care am operat pînă acum converg semnificativ spre conturarea adevărului : dintre juniorii care se remarcă la competițiile oficiale internaționale rezervate lor, un număr extrem de mic confirmă aceste rezultate la seniorat. Altfel spus, o mare parte dintre finaliștii și medaliații marilor competiții atletice oficiale de seniori nu au fost „șefi de promoție" la vîrsta junioratului.

Pentru a înscrie în diagrama performanțială performanțe de nivel mondial la seniorat, deci, nu este neapărat nevoie ca performanțele la vîrsta junioratului să fie de nivel continental sau mondial.

Această afirmație nu vizează să pună sub semnul îndoielii utilitatea C.E. de juniori sau a Concursului Internațional „Prietenia", nici să le minimalizeze rostul în activitatea de ansamblu a juniorilor.

Din contra, ele sînt foarte utile, nu ca scop în sine, dar nu în acest articol ne-am propus să abordăm această problemă. În treacăt fie spus, exemplificînd în rîndurile de mai sus faptul că juniorii care s-au ilustrat la competițiile rezervate lor și dispun în continuare de mari rezerve de progres se vor remarca și la seniorat, am și definit una din rațiunile de a fi ale acestor competiții.

Dar, întrucît întreg materialul vizează să atingă probleme care — elucidate — să ajute atletismul românesc, trebuie scos în evidență un aspect, și anume acela că la nivelul atletismului românesc, luat în ansamblu, nivelul maxim atins de către juniorii care nu confirmă valoric la maturitate se situează, de regulă, mult mai jos decît cel care dă posibilitatea cuceririi de medalii la Concursul Internațional „Prietenia" și la C.E. de juniori. Cu alte cuvinte, chiar „forțați", ei nu mai ating nici măcar rezultatele care — am văzut — au un grad de semnificație mic sau mediu față de marea performanță mondială la seniori.

Ei ating rezultate deosebite la nivelul concursurilor interne ale juniorilor de categoria a III-a, a II-a și — mai rar — I, stagnînd apoi sau progresînd nesemnificativ la seniorat. Bineînțeles, acest fenomen își are, din fericire, excepțiile lui, dar numărul celor care-l ilustrează este, din păcate, net majoritar, fapt pe care-l constatăm de ani buni de zile. Diagrama performanțială a acestor sportivi prezintă un punct de nivel înalt prematur atins, urmat de o creștere lentă, de stagnare sau chiar de o curbă descendentă.

Cauza generală a acestui fenomen, distinctiv în contextul atletic național, o constituie nerespectarea cerințelor induse de legitățile anatomo-fiziologice și psihice ale vîrstei de creștere, ale procesului instructiv-educativ.

Acționează cu mare forță de influențare în acest sens nedorit „interesul" antrenorilor de a se impune rapid și cu orice preț și lipsa unei linii metodice ferme a Federației Române de Atletism.

Legitățile procesului instructiv-educativ care vizează realizarea unor performanțe de nivel mondial la maturitate ar trebui să se reflecte în pre-

Tabelul 3

Vîrsta participanților la edițiile Conc. Int. „Prietenia" luate în considerare, la C.M. atletism 1983 Helsinki

				B = 18 F = 17	B = 19 F = 18	B = 20 F = 19
			B = 18 F = 17	B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20
		B = 18 F = 17	B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20	B = 22 F = 21
	B = 18 F = 17	B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20	B = 22 F = 21	B = 23 F = 22
B = 18 F = 17	B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20	B = 22 F = 21	B = 23 F = 22	B = 24 F = 23
1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983
B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20	B = 22 F = 21	B = 23 F = 22	B = 24 F = 23	B = 25 F = 24
		B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20	B = 22 F = 21	B = 23 F = 22
				B = 19 F = 18	B = 20 F = 19	B = 21 F = 20

Vîrsta participanților la edițiile C.E. juniori luate în considerare, la C.M. atletism 1983 Helsinki

gătirea tinerilor sportivi, îndeosebi în direcțiile :

— efectuării unei selecții care să respecte cerințele modelului viitorului mare performer ;

— asigurării unei temeinice pregătiri fizice generale și multilaterale, începînd din primii ani ai pregătirii sportive și continuînd pînă la vîrsta senioratului ;

— însușirii corecte a bazelor tehnice a probelor de atletism, într-o fază ulterioară a unui grup de probe înrudite și, în ultimii ani de juniorat, a probei de specialitate ;

— gradării treptate a efortului. Solicitarea în primii ani ai pregătirii trebuie să se sprijine, în principal, pe volum, nu pe intensitate. Utilizarea insistentă a exercițiului competițional și a exercițiilor specifice de mare intensitate în volume crescute duc rapid la creșteri spectaculoase și apoi la stagnare ;

— îmbunătățirii motivației tinerilor pentru sportul de mare performanță, pentru a aborda conștienți, dinamici, creativi pregătirea, cerințele ei nu arareori dificile ;

— dezvoltării calităților bio-motrice în funcție de receptivitatea organismului tinerilor pe linia solicitărilor respective și a posibilității atingerii la maturitate a cotelor maxime posibile ;

(Nu trebuie pierdută vîrsta optimă pentru dezvoltarea vitezei de mișcare și a însușirii unor deprinderi motrice variate, a dezvoltării rezistenței generale a organismului. În mod deosebit, nu trebuie forțată creșterea forței și

a rezistenței specifice la nivel maxim înainte de a fi creată baza corespunzătoare pentru aceasta, care nu poate fi situată înaintea vîrstei de 16—17 ani.)

— asigurării unui grad înalt de sănătate generală, dar și locală, prin creșterea rezistenței organismului la marile solicitări specifice procesului de pregătire pentru marea performanță.

(Trebuie întărită, în primul rînd, coloana vertebrală. De asemenea, mușchii și ligamentele care activează articulațiile cele mai solicitate în pregătire și participare în concursuri: articulațiile gleznei, genunchiului, coxofemurală, umărului, cotului etc.

Concomitent cu creșterea treptată a forței elementelor motorii care activează articulația, trebuie îmbunătățit nivelul elasticității acestora și, ca urmare, a mobilității articulare.)

La nivelul tuturor acestor cîtorva aspecte enumerate, apreciez că, în general, se acționează după bunul plac al fiecărei unități și, mai ales, antrenor, problemă care, în primul rînd, se cere rezolvată, prin conceperea unei linii metodice corecte la nivel central și impunerea materializării acesteia prin controale riguroase.

În general, ar trebui ca atunci cînd apare o performanță deosebită, iar realizatorul ei are 15—16 ani, ca să nu vorbim cînd are și mai puțin — în loc să ne grăbim cu felicitările către antrenor, să privim faptul cu circumspecție și să investigăm care sînt elementele care au determinat performanța respectivă. Dacă ea este fructul unui talent deosebit, pregătit corespunzător, atunci trebuie să ne bucurăm, să felicităm și să stimulăm.

Aceasta, pentru că sîntem în fața variantei optime de realizare a unor performanțe de nivel mondial la seniorat, aceea în care sportivul excepțional dotat, pregătit corespunzător, realizează performanțe bune, iar disponibilitățile sale de creștere sînt, în continuare, foarte mari.

Este cazul exemplelor enumerate în acest articol, în legătură cu unii medaliați ai Concursului Internațional „Prietenia" și ai C.E. de juniori, ulterior, medaliați, și ai C.M. '83, care nu la 15—16 ani, ci la 17—18 ani realizează performanțe deosebite, cu mari rezerve de creștere în viitor.

Trebuie avut în vedere faptul că, în dezvoltare, nu toate organismele urmează aceeași linie, unele maturizîndu-se mai devreme, altele mai tîrziu, realitate de care practica trebuie să țină seama. Dacă nu ținem noi seama, va ține viața care, iată, împarte multe medalii la competițiile de vîrf mondiale ale seniorilor unor sportivi care nu s-au ilustrat în mod deosebit ca juniori, în timp ce cu cei care s-au remarcat ca juniori se arată mai zgîrcită.

În concluzie, diagrama performanțială optimă în marea performanță atletică este aceea în care se înregistrează progrese substanțiale și după juniorat. Altfel, în spatele unor performanțe bune la juniorat se ascunde nepriceperea sau graba și explicația dezamăgirilor de mai tîrziu.

ELENA VINTILĂ: Considérations sur le graphe des performances optimal dans l'activité des sportifs athlètes (II)

Dans cette seconde partie de son ouvrage, l'auteur continue son argumentation en faveur du ménagement des forces des jeunes éléments douées de l'athlétisme; en considérant les données statistiques, elle explique que dans certains cas — peu nombreux, d'ailleurs — les grandes performances d'une même personne aux juniors et aux seniors sont parfaitement compatibles, toutefois à une seule condition: entre les deux grandes performances il doit exister une substantielle différences de valeur, c'est-à-dire le réalisateur de la grande performance au niveu des juniors doit disposer de substantielles disponibilités de croissance à l'avenir. En d'autres mots, la haute performance au niveau des juniors ne doit pas être le résultat d'un épuisement à un peu près total des disponibilités du sportif. Toutes les affirmations sont accompagnées d'exemples concrets qui confirment absolument les constatations de l'auteur.

ELENA VINTILĂ: Considerations on the Optimum Performance Scheme in the Activity of Athlete Sportsmen (II)

In this second part, the writer continues to argue in favour of sparing the powers of the gifted young athletes, contending, on the basis of statistical data, that in certain — though not numerous cases — great performances on the part of the same person when competing in the junior and subsequently in the senior class, are quite possible on one condition only, namely that there should be a considerable difference in the value of the two great performances, that when competing in the junior class the sportsman should show substantial possibilities of improvement in future. In other words, that a great performance in the junior class should not be the result of an excessive, nearly total, drain on the sportsman's potentialities. All contentions are followed by concrete examples which fully confirm them.

(Urmare din pag. 24)

l'auteur analyse les éléments intéressant l'évolution des capacités biologique et motrices des élèves de ces deux ambiances. En considérant des critères objectifs — les critères somatique, endocrin, osseux —, l'auteur met en évidence des conclusions significatives, en affirmant que, du point de vue somatique, tout les élèves étudiés étaient bien développés physiquement, mais la motricité était plus faible.

TRAIAN SCHRENK: Evolution of the Biological and Motive Capacity of Schoolchildren (5th to 8th forms) and Its Implications on the Physical Education Process in Schools

A difference is often made between the chronological and the biological age, with stress laid on its great importance, especially in sports, although not enough enphasis is laid on the possibilities of establishing the biological age. Relying on investigations made in two schools — one located in an urban and the other in a rural environment — the author brings out interesting elements in the evolution of the biological and the motive capacity of the schoolchildren living in an urban or a rural environment. Following an examination of objective criteria — the somatic, the endocrine and the oseous criteria — a number of significant conclusions are reached and the fact is brought out that all the schoolchildren that had been investigated had been well developed physically from the somatic standpoint but that their motive power was not up to standard.

EVOLUȚIA CAPACITĂȚII BIOLOGICE ȘI MOTRICE A ELEVILOR DIN MEDIUL URBAN ȘI RURAL (CLASELE V—VIII) ȘI IMPLICAȚIILE ACESTORA ÎN PROCESUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ*

Prof. TRAIAN SCHRENK
Școala generală nr. 15 Ploiești

În activitățile umane realizările excepționale sînt accesibile unui număr restrîns de indivizi, care posedă însușiri specifice deosebite. Activitatea sportivă oferă, prin disproporția dintre cei foarte puțini ce ajung campioni și masa considerabilă a practicanților sportivi, un exemplu concludent de validare a acestei legități generale într-un domeniu particular, caracteristic omului modern.

Observațiile și cercetările sistematice au arătat că procesul de creștere și dezvoltare fizică prezintă diferențe evidente cînd se compară între ele popoare diferite, colectivități din cadrul aceluiași popor și indivizi din aceeași colectivitate. Stimularea creșterii și dezvoltării fizice armonioase constituie unul dintre obiectivele principale pe care trebuie să le îndeplinească în prezent educația fizică și sportul.

În examinarea procesului de creștere și dezvoltare fizică se utilizează **antropometria**, care reprezintă metoda de examinare cu ajutorul măsurătorilor făcute asupra corpului omenesc.

Antropometria prezintă avantajul de a furniza date exprimate în cifre, deci date exacte, dar nu poate pune în evidență unele deficiențe ce se pot constata prin **somatoscopie**. Din această cauză, antropometria și somatoscopia nu se exclud, ci se completează reciproc.

Aprecierea armoniei dezvoltării fizice se face prin studierea multilaterală a caracteristicilor individului examinat. Se va lua mai întîi în considerație gradul de concordanță al diferitelor aspecte globale ale corpului în întregime, după care se vor analiza succesiv :

— **raportul dintre corpul întreg și principalele sale segmente ;**

— **raportul dintre segmente ;**

— **raportul dintre părțile componente ale segmentelor principale.**

Aprecierile somatoscopice ce completează prin informațiile mai precise reieșite din indicii de armonii. Pentru studierea raportului dintre înălțimea și grosimea corpului, se utilizează indicele ERISMAN, exprimat prin formula P.T. — 1/2. Valoarea acestui indice variază foarte mult cu vîrsta fiind mai mare în primii ani de viață, scăzînd progresiv pînă la pubertate și reîncepînd apoi să crească, prin dezvoltarea toracelui mai mult decît membrele inferioare.

Studierea concordanței dintre creșterea în lungime a corpului în întregime și a segmentelor sale principale, se face cu ajutorul a numeroși indici, dintre care indicele AMAR este tipic pentru acest aspect al armoniei și este exprimat prin formula B/Î.

Aprecierea stării de nutriție se poate face numai prin luarea în considerație a unui număr mare de date (spațiile intercostale, grăsimea subcutana-

* **Lucrare susținută în cadrul Simpozionului național „Daciada", iunie 1985 — București, Secțiunea a III-a.**

Educație fizică și sport, nr. 3, 1986, pag. 14

tă, plica abdominală), deoarece fiecare individ își are propria sa stare optimă de nutriție.

Dintre indicii cei mai expresivi din această direcție — și anume indicii BROCA, BRUGSCH, QUETELET —, la noi în țară cel mai folosit și expresiv indice este QUETELET, care se calculează după formula G/Î.

Întrucît activitățile sportive încep cu mult înainte de 18—20 de ani, procesul de selecție se desfășoară, din această cauză, în perioada de creștere și dezvoltare fizică, particularitățile morfo-funcționale căpătînd o importanță tot mai mare din cauza diferitelor perioade de apariție a **vîrstei biologice la sportivi.**

O problemă de importanță majoră în această direcție, o reprezintă stabilirea vîrstei biologice care de multe ori diferă de cea cronologică. Vîrsta cronologică reprezintă timpul scurs de la naștere pînă în ziua prezentă. Fiecare individ are, în privința creșterii și dezvoltării fizice, a tuturor organelor și sistemelor din corp, o evoluție particulară datorită fondului său genetic și condițiilor de mediu în care a trăit. Dacă acest fond este favorabil, atunci procesele biologice se desfășoară mai rapid și se poate constata un stadiu ce depășește normalul vîrstei cronologice și, respectiv, invers.

Vîrsta biologică reprezintă vîrsta cronologică la care se întîlnesc în mod normal aspectele biologice constatate la subiectul examinat. Stabilirea vîrstei biologice are o mare importanță practică pentru procesul de educație fizică și sport întrucît ea permite o adaptare creatoare la particularitățile de vîrstă reală ale elevilor, a indicațiilor-programe alcătuite pe baza datelor biologice concordante cu vîrsta cronologică.

Elementele morfo-funcționale ce stau la baza stabilirii vîrstei biologice sînt împărțite în următoarele criterii :

I. **Criteriul somatic,** în care vîrsta biologică se stabilește pe baza diferitelor măsurători, în special înălțimea și greutatea, ce se caută apoi în tabelele de referință ale vîrstei cronologice la care se găsesc în mod normal valorile respective, stabilindu-se astfel vîrsta biologică.

II. **Criteriul endocrin,** care constă în stabilirea, pe baza examenului de laborator, a stadiului de dezvoltare și funcționare a glandelor endocrine.

III. **Criteriul osos,** care se bazează pe stabilirea cu ajutorul radiografiei a stadiului de dezvoltare a oaselor.

Vîrsta biologică se determină constatînd la ce vîrstă cronologică se atinge gradul de osificare observat la copilul examinat. Acest criteriu este cel mai exact în stabilirea vîrstei biologice.

În lucrarea de față s-a folosit criteriul SOMATIC.

Cercetarea s-a efectuat la **Școala generală nr. 15 din Ploiești,** pe un eșantion de 100 băieți, cîte 25 de elevi pentru fiecare clasă, și la **Școala generală nr. 3 Liliești, jud. Prahova,** tot pe un eșantion de 100 băieți a cîte 25 de elevi pentru fiecare clasă. Menționez că cele două școli prezintă baze sportive similare.

Testele pe care le-am folosit au fost aplicate unitar la toate clasele atît celor din mediul urban, cît și celor din mediul rural, după instrucțiunile comune ale M.E.I. și C.N.E.F.S. Testele folosite au fost împărțite în **teste de laborator** și **teste de teren.**

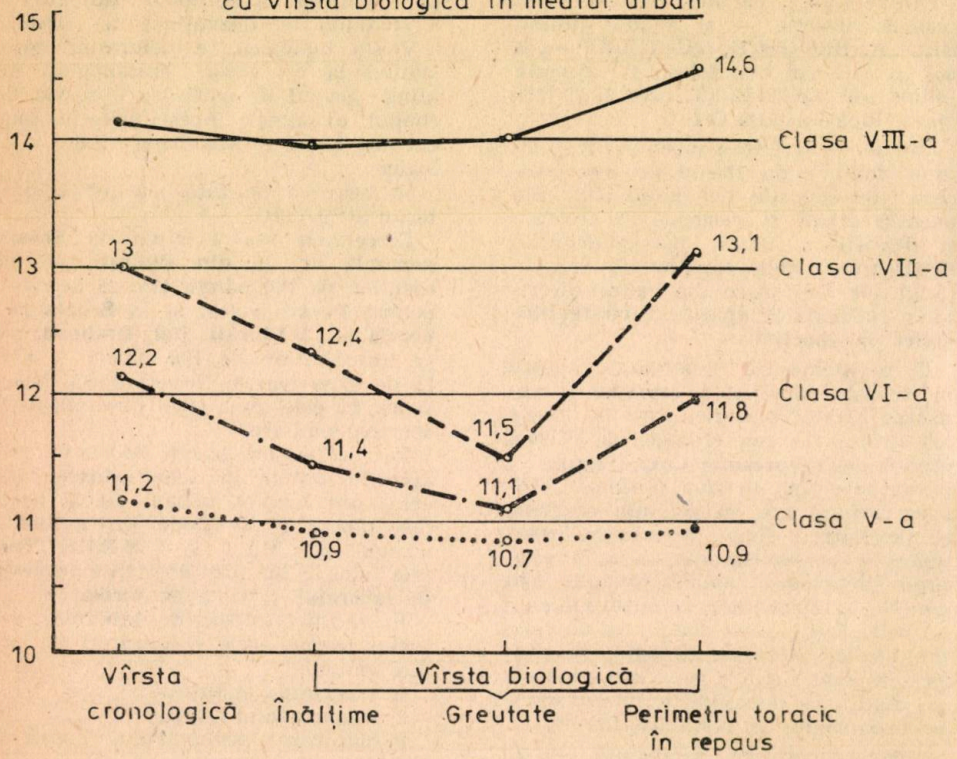
În cadrul testelor de laborator am inclus următoarele măsurători de ordin somatic :

1. măsurarea înălțimii ;
2. măsurarea greutății ;
3. măsurarea perimetrului toracic în repaus ;
4. măsurarea perimetrului toracic în inspirație profundă ;
5. măsurarea perimetrului toracic în expirație profundă ;
6. măsurarea bustului.

În cadrul testelor de teren am inclus următoarele probe ce se referă la dezvoltarea motrică :

1. — alergarea de rezistență diferențiată pe clase : la clasele a V-a — a VI-a alergare de rezistență de 600 m ; la clasele a VII-a — a VIII-a, pe 1000 m ;
2. — alergare de viteză diferențiată pe clase : la clasele a V-a — a VI-a, alergare de viteză pe 25 m ; la clasele a VII-a — a VIII-a, pe 50 m ;
3. — săritura în lungime de pe loc, prin care am testat valoarea puterii explozive la nivelul membrelor inferioare ;
4. — aruncarea mingii de oină, prin care am testat valoarea puterii explo-

Graficul 1



zive la nivelul centurii scapulohumerale ;

5. — o altă probă utilizată a constat în aruncarea mingii medicinale cu două mîini pe deasupra capului, înainte și înapoi, de pe loc ;

6. — tracțiuni la bară fixă, prin care am testat musculatura flexoare a centurii scapulo-humerale ;

7. — ridicarea trunchiului din poziția culcat înainte-îndoit, în poziția orizontală, pentru musculatura spatelui ;

8. — ridicarea trunchiului prin poziția culcat-înapoi în șezînd, pentru musculatura centurii abdominale ;

9. — flotări pentru musculatura extensoare a centurii scapulo-humerală.

Metodele de cercetare folosite au fost împărțite în :

1. — metode antropometrice, pentru parametrii morfologici ;

2. — metoda testelor pentru potențialul motric ;

3. — metode statistice : observația, metoda prelucrării și analizei statistice, metoda reprezentărilor grafice și metoda comparativă ;

4. — metode metrice.

Ca material de lucru am folosit : cîntarul, staturometrul, cronometrul, banda metrică, tabelele de referință ale Institutului de igienă-București, pentru băieții din mediul urban și rural și tabelele S.U.V.A. cu ajutorul cărora performanțele motrice ale elevilor au fost transformate în note.

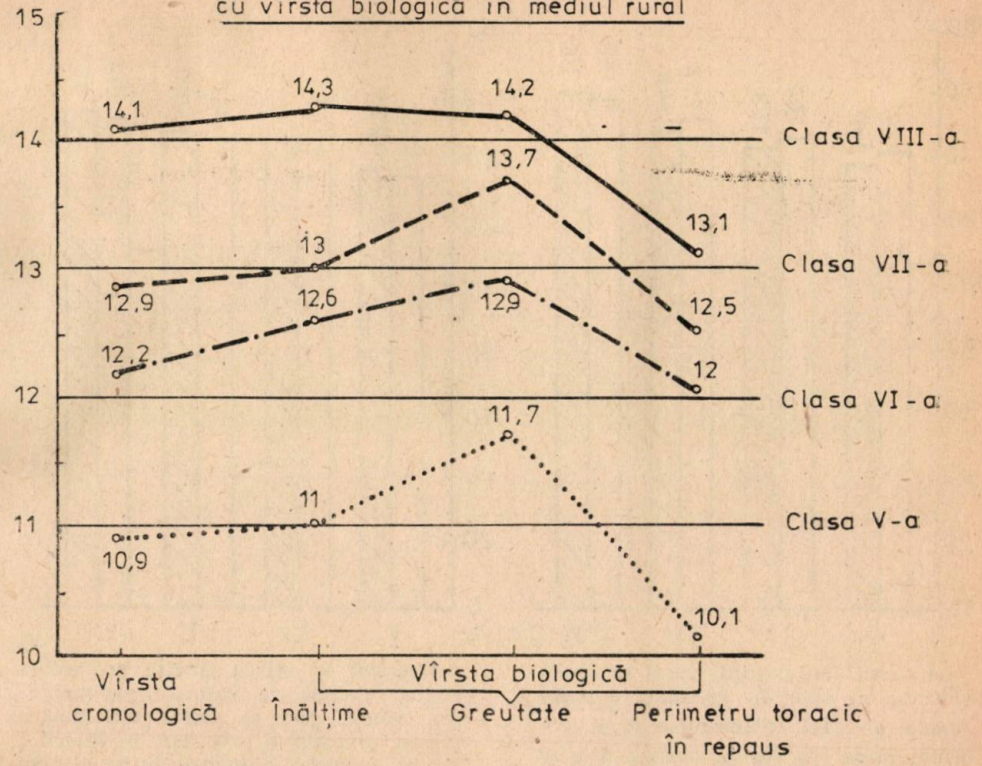
Rezultatele obținute și interpretarea lor :

Referitor la corelația vîrstei cronologice cu vîrsta biologică, calculată pe baza înălțimii, greutății perimetrului toracic în repaus, se pot constata următoarele :

Graficul 1 : La elevii din mediul urban, la clasele a V-a — a VIII-a se poate observa o descreștere a curbei grafice mai accentuată la clasele a

Graficul 2

Corelația vîrstei cronologice
cu vîrsta biologică în mediul rural



VI-a și a VII-a unde diferențele dintre vîrsta cronologică și vîrsta biologică, pe baza înălțimii și greutății, sînt foarte pronunțate, după care curbele ce reprezintă vîrsta biologică, pe baza perimetrului toracic, înregistrează la toate clasele V—VIII — o creștere accentuată. Dar numai la clasele a VII-a și a VIII-a sînt depășite valorile vîrstei cronologice, depășirea fiind la clasa a VII-a cu o lună, iar la clasa a VIII-a cu 5 luni.

Graficul 2 : În comparație cu elevii din mediul urban, la elevii din mediul rural, la toate clasele V—VIII se poate observa o creștere a curbei grafice, curbă ce reprezintă vîrsta biologică pe baza înălțimii și greutății, creșterea fiind pronunțată la elevii din clasa a VI-a În continuare, curba ce reprezintă vîrsta biologică, calculată pe baza perimetrului toracic, descrește vertiginos la toate clasele, diferențele fiind cuprinse între 9 luni la clasa a V-a și 10 luni la clasa a VIII-a.

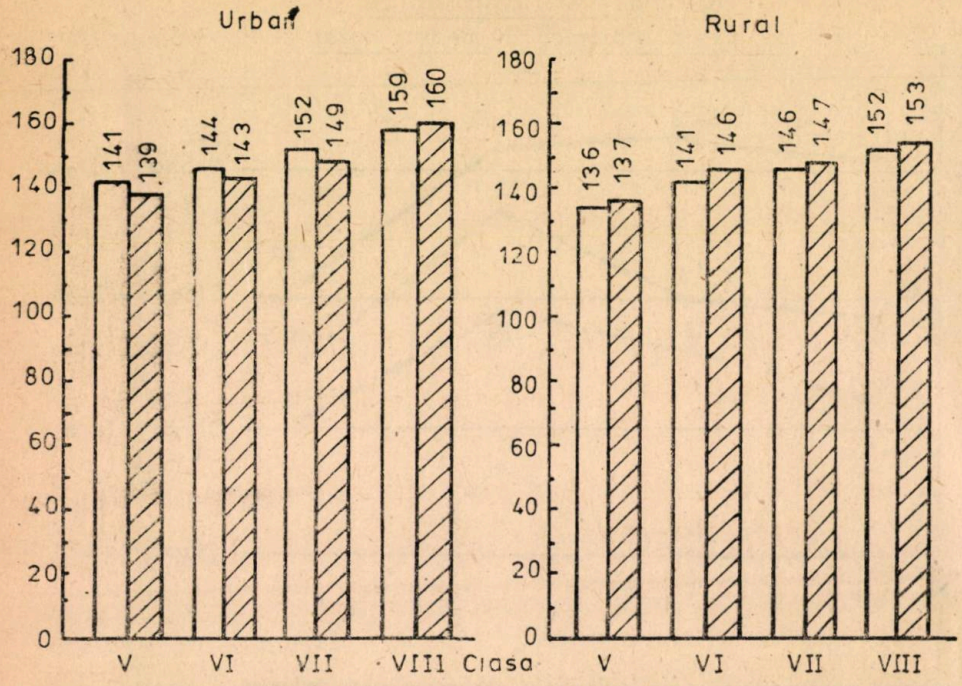
Graficul 3 : Creșterea în înălțime a subiecților studiați relevă faptul că elevii din mediul urban au valorile medii sub valorile normale la clasele V—VII, diferențele fiind de 2—3 cm și numai la clasa a VIII-a se înregistrează un salt de 1 cm peste valorile standard din țară.

În comparație cu elevii din mediul urban, la elevii din mediul rural se poate observa o depășire a valorilor standard la toate clasele V—VIII, diferențele fiind cuprinse între +1 cm la clasele a V-a, a VII-a și a VIII-a și de +3cm la clasa a VI-a.

Graficul 4 : Referitor la greutatea corporală la elevii din mediul urban se poate constata o scădere a greutății corporale la clasele V—VII, diferențele fiind cuprinse între 1 kg la clasa a V-a și 3 kg la clasa a VI-a, și numai la clasa a VIII-a se poate constata o concordanță a valorilor standard pe țară cu valorile medii ale elevilor din mediul urban.

Înălțime

Graficul 3

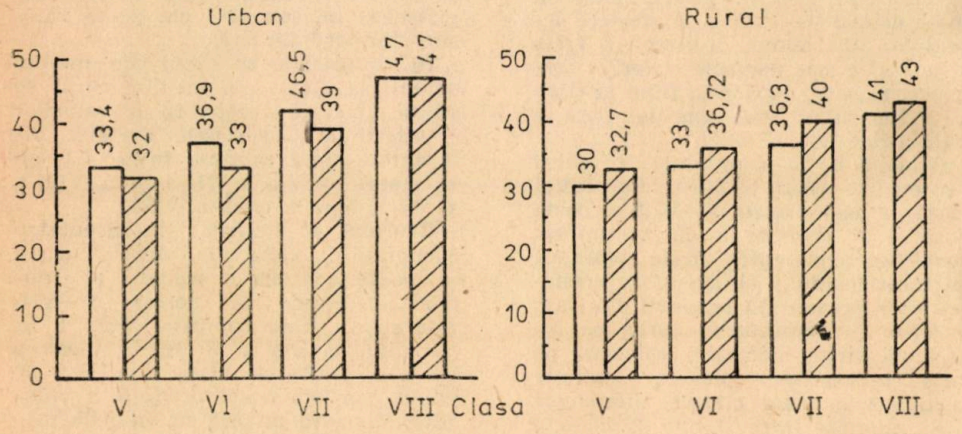


La elevii din mediul rural se poate constata un spor în greutate la toate clasele V—VIII, diferențele fiind cuprinse între +2 kg la clasa a V-a și +4 kg la clasa a VII-a, unde s-a înregistrat diferența cea mai mare.

Graficul 5: Acest grafic reprezintă curba descrisă de valorile perimetrului toracic, care la elevii din mediul urban prezintă o creștere a valorilor medii — valori cuprinse între +1 cm la clasa a VII-a și +1,8 cm la clasa a VIII-a. Și numai la clasa a V-a o

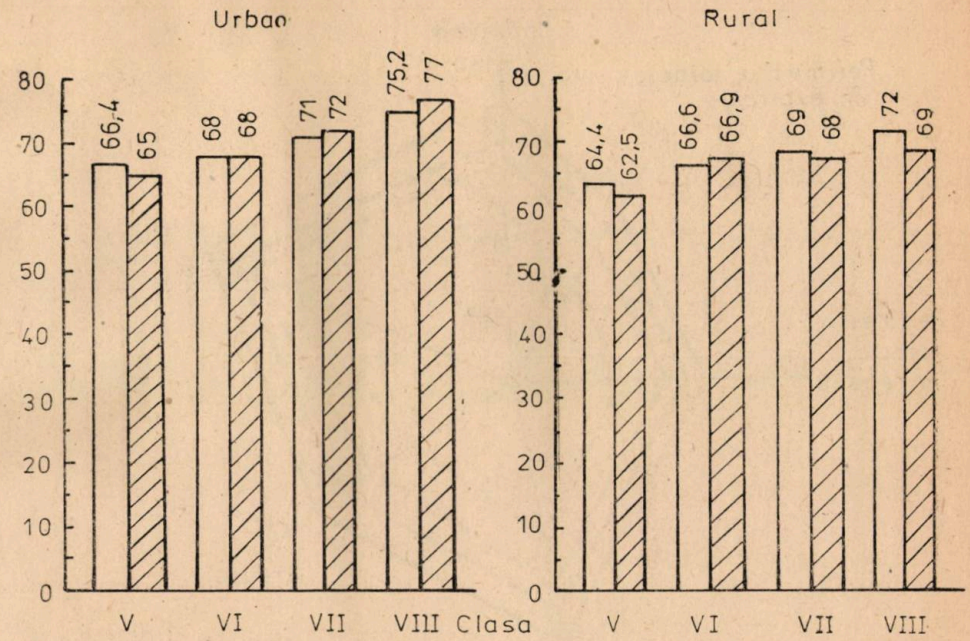
Greutate

Graficul 4



Graficul 5

Perimetru toracic în repaus



valoare de —1 cm față de valorile standard naționale. La elevii din mediul rural se poate ușor vedea la toate clasele V—VIII o descreștere a curbei, valorile fiind cuprinse între —2 cm la clasa a V-a și —3 cm la clasa a VIII-a.

Toate datele antropometrice — înălțime, bust, greutate, perimetrul toracic — în cele trei faze le-am reunit pe un grafic sub forma unei morfograme.

Atît la morfograma elevilor din mediul urban, cît și la cea a elevilor din mediul rural, se poate observa o creștere normală a tuturor datelor antropometrice.

Graficul 6 : Morfograma elevilor din mediul rural se prezintă mai echilibrată față de cea a elevilor din mediul urban, datele antropometrice înregistrînd o creștere uniformă, paralelă, la înălțime, greutate și perimetrul toracic în toate cele 3 faze la toate clasele V—VIII și numai la bust se poate constata o creștere mai pronunțată a valorilor medii.

Graficul 7 : Morfograma elevilor din mediul urban prezintă o creștere armonioasă la perimetrul toracic în cele trei faze. În același timp, înălțimea, greutatea și bustul prezintă o ușoară ruptură a paralelismului datorită valorilor înregistrate la clasele a VII-a și a VIII-a.

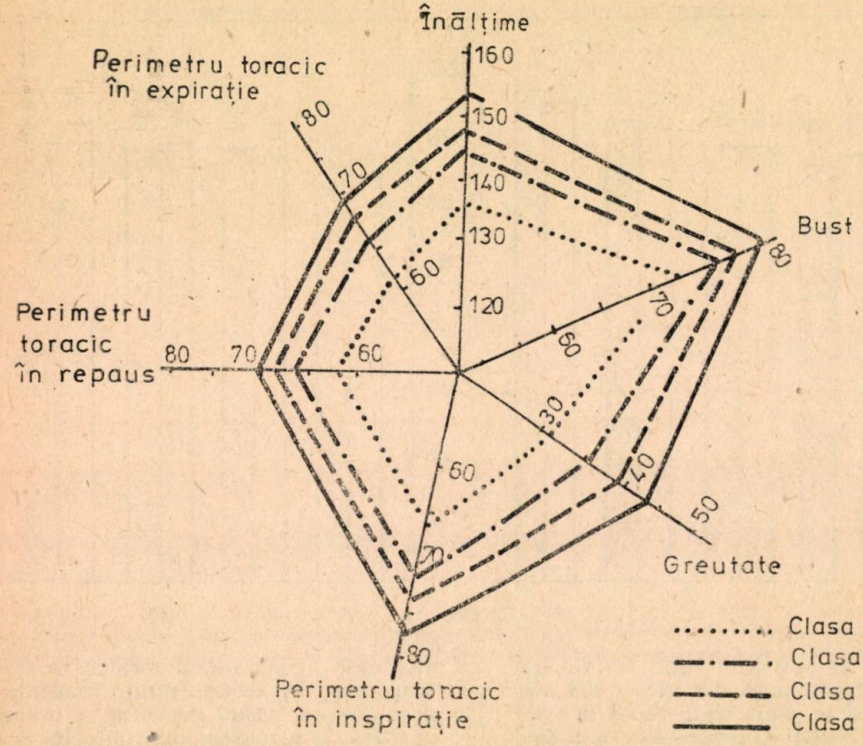
Pe baza indicilor antropometrici recoltați, am calculat în continuare cîțiva indici ce se referă la armonia dezvoltării fizice. Este vorba de indicele AMAR, ERISMAN și QUETELET **(desenul 8).**

Acești indici au fost calculați pentru fiecare elev în parte, atît la cei din mediul urban, cît și la cei din mediul rural, după care am făcut media aritmetică pe eșantioane de 25 de elevi pentru fiecare clasă în parte, obținînd în final valorile medii pentru fiecare clasă în parte. Aceste valori au fost comparate cu valorile medii standard pe țară.

Referindu-mă la indicele AMAR, se poate constata la elevii ambelor școli că valorile medii obținute la elevi sînt aproape de valorile medii standard. La elevii din mediul rural, valorile medii obținute sînt mai mari decît valorile medii obținute la elevii

Graficul 6

Morfograma elevilor din mediul rural



din mediul rural. Menționez că valorile standard prezentate pe ecran sînt pentru adulți.

La indicele QUETELET putem spune că la cele două școli valorile sînt normale, marcînd o creștere continuă de la clasa a V-a pînă la clasa a VIII-a, fenomen mai pronunțat la elevii din mediul rural. La elevii din mediul urban un salt foarte mare se înregistrează la clasa a VIII-a, elevii înregistrînd o valoare mare, de 340 gr/cm față de 390 gr/cm care este valoarea medie standard la adulți.

Indicele ERISMAN prezintă diferențe între elevii celor două școli.

În timp ce la elevii din mediul urban valorile sînt pozitive, fiind cuprinse între 1,4 cm la clasa a V-a și 3,2 cm la clasa a VII-a, la elevii din mediul rural valorile sînt cuprinse între —0.80 la clasa a VI-a și +0,52 la clasa a VIII-a.

Trebuie să subliniem faptul că acest indice prezintă variații foarte mari avînd valori mari în primii ani de vîrstă, scăzînd progresiv pînă la pubertate, reîncepînd să crească prin dezvoltarea toracelui mai mult decît a membrelor inferioare.

Referindu-se la motricitatea elevilor din ambele școli, putem spune că rezultatele obținute nu sînt dintre cele mai bune întrucît notele obținute de elevi sînt între 4 și 10.

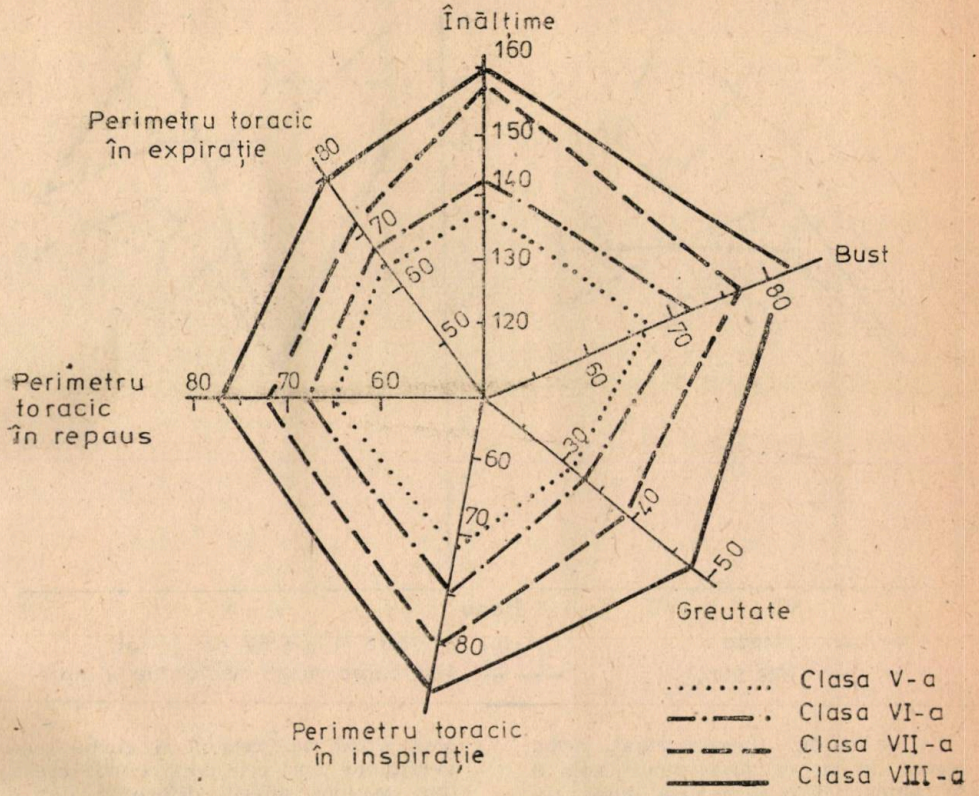
Graficul 9 : Comparînd cele două grafice între ele, grafice ce reprezintă note obținute de elevii din mediul urban și rural la testările la care au fost supuși, putem spune că elevii celor două școli au rezultate apropiate, diferențele fiind mici.

La viteză, notele obținute de elevii celor două școli sînt apropiate, fiind cuprinse între 4 și 10.

Curba descrisă reprezintă creșteri și descreșteri destul de importante de la o clasă la alta. În clasele V—VI se obțin note de 9 și 10, pentru ca la

Graficul 7

Morfograma elevilor din mediul urban



clasele a VII-a și a VIII-a ele să scadă, fiind cuprinse între 7 și 8.

Alergarea de rezistență la elevii din mediul urban se prezintă ca o curbă puternic ascendentă, în clasa a V-a nota obținută fiind 5, urmînd să crească pînă în clasa a VII-a unde curba atinge valoarea maximă, după care scade la nota 8.

Tabelul 8

URBAN

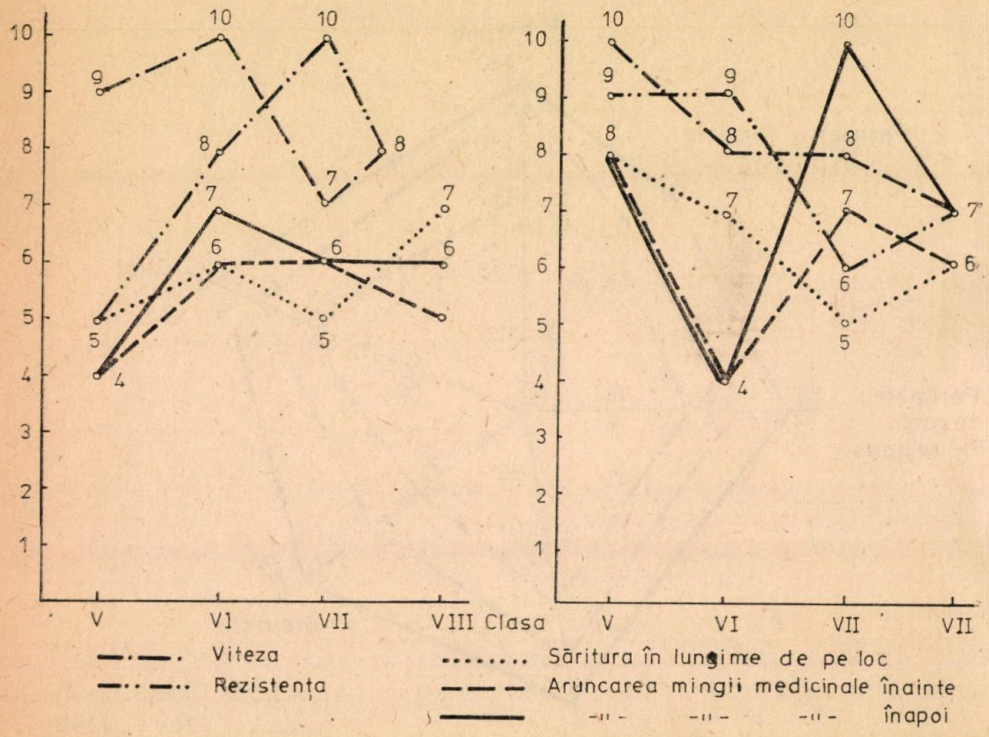
Clasa	Amar	Quetelet	Erisman
V	0,52	233	1,6
VI	0,50	235	1,8
VII	0,50	265	3,2
VIII	0,51	340	3,1

RURAL

Clasa	Amar	Quetelet	Erisman
V	0,63	237	0,36
VI	0,52	252	- 0,80
VII	0,53	271	- 0,24
VIII	0,52	276	0,52

Amar = 0,52
Quetelet = 390 g/cm
Erisman = 6 cm

Graficul 9



La elevii din mediul rural, curba pleacă de la un nivel mare, nota 9 în clasele a V-a și a VI-a, după care în clasa a VII-a ea scade vertiginos pînă la nota 6. Curba descrisă la săritura în lungime de pe loc la cele două școli diferă una de alta. În timp ce la elevii din mediul urban curba se prezintă sub forma unei SINUSOIDE, cu note cuprinse între 5 la clasa a V-a și 7 la clasa a VIII-a, curba descrisă scade treptat de la nota 8 la clasa a V-a, ajungînd la nota 8 în clasa a VIII-a.

Aruncarea mingii medicinale cu două mîini pe deasupra capului de pe loc, înainte și înapoi, la elevii din mediul urban prezintă note cuprinse între 4 la clasa a V-a și 7 la clasa a VIII-a. Cele două curbe prezintă valori apropiate, diferențele între ele fiind mici, de maximum un punct, și au același punct de plecare, nota 4. La elevii din mediul rural cele două curbe au ca punct de plecare nota 8 la clasa a V-a, după care cele două curbe scad vertiginos, apoi cele două curbe cresc, dar în mod diferit, diferența dintre cele două ajungînd la un moment dat la 3 puncte în clasa a VII-a și un punct în clasa a VIII-a.

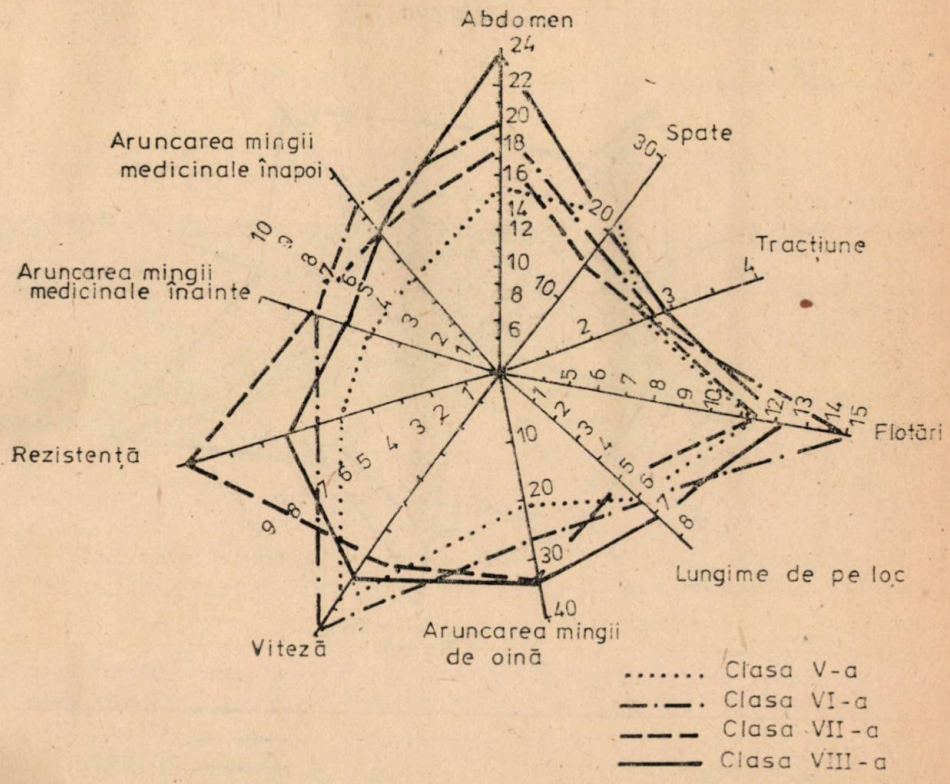
La aruncarea mingii medicinale cu două mîini pe deasupra capului, la ambele școli curbele descrise de aruncarea înapoi prezintă valori mult mai mari decît curbele descrise de aruncarea înainte.

Cu ajutorul datelor motrice rezultate din testarea vitezei, rezistenței, săriturii în lungime de pe loc, aruncarea mingii medicinale cu două mîini pe deasupra capului, abdomen, spate, tracțiuni și flotări, am alcătuit reprezentări grafice cunoscute sub numele de MOTRICOGRAME.

Spre deosebire de morfogramele prezentate anterior, care au o dezvoltare uniformă, cele două motricograme se prezintă diferit, datorită rezultatelor obținute de la o clasă la alta.

Graficul 10

Motricograma elevilor din mediu urban



Graficul 10 : Motricograma elevilor din mediul urban se prezintă cu rezultate ce cresc din clasa a V-a pînă în clasa a VIII-a. Aceste creșteri sînt mici, mă refer la tracțiuni, flotări, spate, lungime de pe loc, viteză și aruncarea mingii medicinale și sînt mai mari pentru abdomen și rezistență.

Din această reprezentare grafică se poate vedea că acel pas înapoi este înregistrat la nivelul clasei a VII-a, unde rezultatele motrice nu sînt cu mult superioare celor din clasa a VI-a, iar la anumite probe sînt sub valoarea celor din clasa a VI-a.

Graficul 11 : Motricograma elevilor din mediul rural se prezintă diferit de cea a elevilor din mediul urban, în sensul că rezultatele, în loc să crească armonios din clasa a V-a pînă în clasa a VIII-a, la nivelul clasei a VI-a și a VII-a se înregistrează un regres destul de evident.

Se poate observa destul de ușor cum aproape toate rezultatele motrice din clasele a VI-a și a VII-a sînt incluse în sfera celor din clasa a V-a și doar o parte din ele reușesc să depășească pe cele din clasa a V-a. Aceste depășiri sînt mici — mă refer la abdomen și la aruncarea mingii de oină — și ceva mai mult la aruncarea mingii medicinale cu două mîini înapoi.

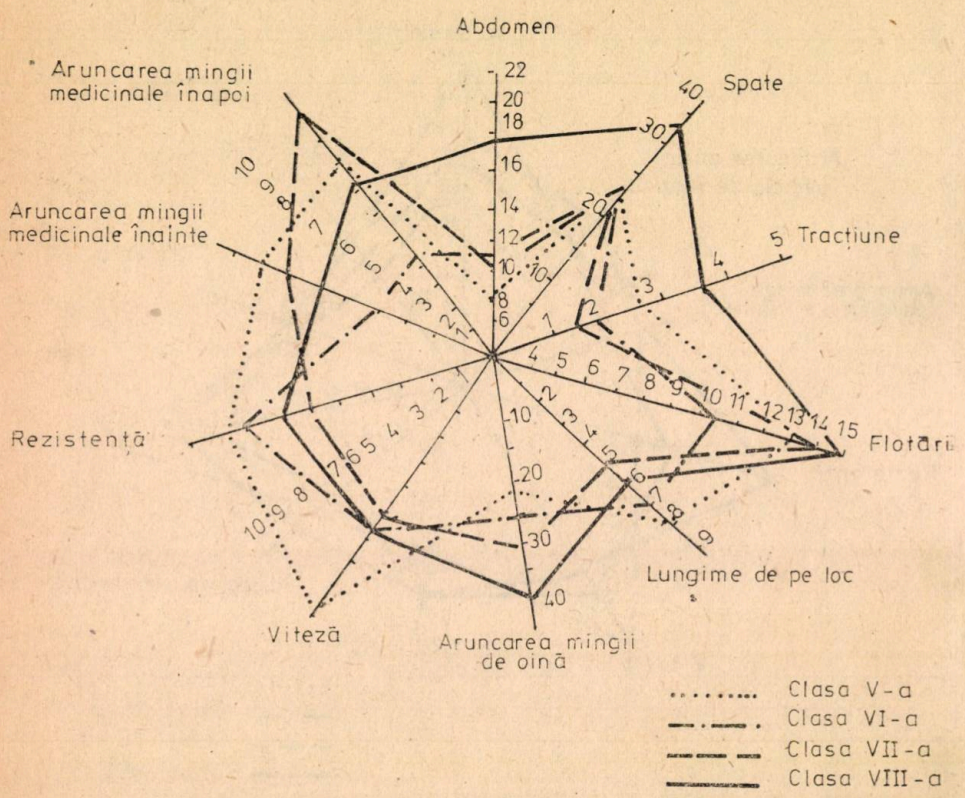
Saltul calitativ se înregistrează la nivelul clasei a VIII-a, unde rezultatele obținute la abdomen, spate, tracțiuni, flotări, oină, sînt mult superioare, dar la viteză, rezistență, aruncare înainte rezultatele sînt slabe.

CONCLUZII :

1. — Elevii din mediul rural au vîrsta biologică mai mare decît cei din mediul urban ;

Graficul 11

Motricograma elevilor din mediu rural



2. — Din punct de vedere somatic, elevii ambelor școli sînt bine dezvoltați fizic, cu o ușoară rămînere în urmă a elevilor din mediul urban la înălțime și greutate ;

3. — Motricitatea elevilor celor două școli este slabă. O atenție deosebită trebuie acordată pregătirii elevilor din clasa a VII-a din mediul urban și elevilor din clasele a VI-a și a VII-a din mediul rural ;

4. — Bazele sportive neîndestulătoare își pun amprenta pe dezvoltarea biomotrică a elevilor ambelor școli, care nu este corespunzătoare ;

5. — Se impune alcătuirea unor noi tabele S.U.V.A. în care testarea elevilor să se facă după vîrsta biologică și nu după vîrsta cronologică a elevilor.

TRAIAN SCHRENK : Evolution de la capacité biologique et motrice des élèves des milieux urbain et rural (les classes V—VIII) et ses implications dans le processus d'éducation physique scolaire

On parle souvent de l'âge chronologique et de l'âge biologique et de l'importance particulière de ces côtés surtout lorsqu'il s'agit des activités sportivés, mais on n'insiste pas suffisamment sur les aspects du rôle prépondérant de l'établissement de l'âge biologique. A la suite d'une étude effectuée à deux écoles — l'une située dans un milieu urbain et l'autre dans le cadre rural —,

(Continuare în pag. 13)

STRATEGII DIDACTICE NOI ÎN PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Prof. VALERIU FĂRCAȘ
Tg. Mureș

1. Didactica educației fizice a fost supusă in ultima vreme unor transformări conceptuale și structurale, generate, pe de-o parte, de noua comandă socială, iar pe de altă parte de apariția unor teorii și științe a căror expansiune asupra domeniului a influențat dezvoltarea și perfecționarea sa.

1.1. Modernizarea predării educației fizice școlare nu se poate face simplu, prin adăugarea de date noi, ci prin restructurarea întregului conținut, prin redefinirea unor noțiuni tradiționale și introducerea unor metodologii noi, corespunzătoare paradigmei științei privită sub dublul ei aspect, integrare și diferențiere cu caracter fundamental și aplicativ. Cu alte cuvinte, **transpunerea logicii științei în logica didactică prin tehnologia didactică.**

2. Tehnologia didactică este ansamblul principalelor strategii, a metodelor, mijloacelor și formelor prin intermediul cărora se asigură unitatea dintre predare-învățare și exersare-dezvoltare în vederea atingerii unei eficiențe sporite în procesul instructiv-educativ.

2.1. Un loc important în cadrul tehnologiei didactice îl ocupă **strategiile didactice :** ansamblul metodelor și procedeelor prin care se realizează conlucrarea dintre profesorul de educație fizică și elevi, în vederea transmiterii, asimilării și exersării unui volum de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, precum și a dezvoltării personalității umane.

2.2. Orice strategie didactică incumbă doi parametri fundamentali : — **programarea externă,** ce se referă la modul în care este prelucrată și prezentată activitatea de predare ;

— **programarea operațională internă,** ce se referă la registrul componentelor psihice antrenate în procesul de învățare-exersare.

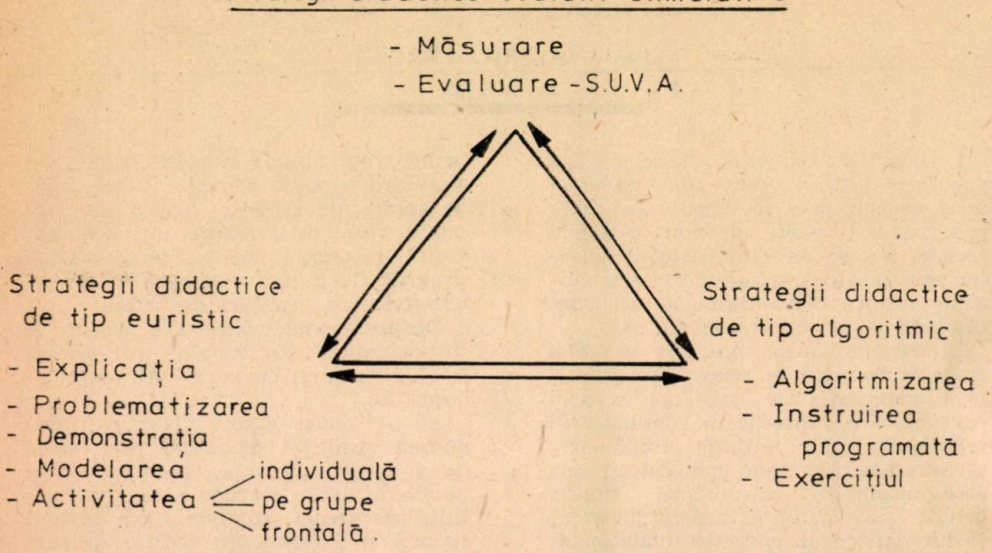
Între cei doi parametri, vizînd eșalonarea predării (sisteme de lecții : plan trimestrial ; plan anual) și activitatea de învățare-dezvoltare, care cuprind : optimizarea, raționalizarea și standardizarea, la educație fizică, spre deosebire de celelalte discipline, se poate vorbi de o relație univocă, datorită racordării depline a celor două programări calitative deosebite și obiectivizarea strategiei didactice.

Despre planul trimestrial grafic și importanța sa am discutat într-un articol anterior și nu vom mai reveni asupra lui.

2.3. Al doilea aspect vizat de misiunea strategiei didactice este acela de a asigura adaptarea conținutului la particularitățile elevilor, ale materialului de predat (atletism, gimnastică, jocuri) și a dezvoltării calităților motrice de bază pe o traiectorie ascendentă. Și totuși, orice strategie didactică are un caracter stocastic sau probabilistic. Ponderea și rolul factorilor întîmplători sînt mult diminuați însă la educație fizică prin caracterul predominant algoritmic al predării și prin cuantificarea exactă a rezultatelor sale (S.U.V.A.).

2.4. În al treilea rînd, orice strategie impune o îmbinare între activitatea profesorului și cea a elevului. Această relație prezintă, de asemenea, la educație fizică parametrii proprii disciplinei noastre. Rolul profesorului se deplasează de la polul în care este doar o sursă de cunoștințe spre polul în care conduce și coordonează activitatea independentă a elevilor, iar activitatea elevului parcurge drumul de la cea de simplă reproducere a celor învățate la cea creatoare. Conlucrarea dintre profesor și elev la educație fizică conferă strategiei o dimensiune psihosocială pe traiectoria „ideal educațional — conținut-strategie".

3. Oprindu-ne la educație fizică asupra strategiilor de tip algoritmizat, fără a nega strategiile de tip expozitiv-euristic sau cele evalutiv-stimulative despre care s-a discutat mult și cu folos în domeniul nostru (S.U.V.A.), încercăm să definim cîteva noțiuni indispensabile strategiilor de tip algorit-



mizat (Vezi Revista „Educație Fizică și Sport" nr. 2 din 1980 — „Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică").

La baza strategiilor de tip algoritmizat, perfect adaptabil domeniului nostru stă **exercițiul fizic.**

Exercițiile sînt considerate ca acțiuni motrice ce se repetă relativ identic și sistematic cu scopul formării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, pe de-o parte, iar pe de altă parte în vederea dezvoltării calităților motrice de bază, — prin urmare realizînd sarcinile educației fizice.

Metoda exercițiului motric se include în categoria strategiilor algoritmice, deoarece presupune respectarea riguroasă a repetării în condițiile obiectivizării predării, a raționalizării și standardizării exersării.

Dar exercițiul nu trebuie confundat cu repetarea, el presupunînd o îmbogățire continuă a performanței de la o repetare la alta, înscriindu-se pe o traiectorie ascendentă ce conduce spre atingerea finalității prestabilite, chiar dacă rezultatele individuale ale elevilor vor fi diferite de la un subiect la altul.

3.1. **Obiectivizarea** procesului instructiv educativ constituie sistematizarea și stocarea informațiilor reieșite din experiența pozitivă a predării educației fizice urmărind particularitățile individuale și de grup ale elevilor, rezultatele performative ale acestora, evaluarea prin sistemul nostru de referință (S.U.V.A.), perfecționînd procesul predării, stabilind cuantumul prin operații de calcul și unități de măsură a volumului intensității și densității optime a activităților din lecție, în vederea obținerii modelului biopsihomotric al copilului pe diferitele lui trepte de evoluție și dezvoltare.

3.2. **Raționalizarea** prevede selecționarea și validarea mijloacelor educației fizice potrivit particularităților biomotrice ale elevilor, corelînd capacitatea generală de efort cu modelul optim, al corelației de structură și valoare în vederea realizării obiectivelor și sarcinilor social-utile ce revin domeniului nostru.

3.3. **Standardizarea** constituie tipizarea mijloacelor folosite în lecție, în sitemele de lecții, ca urmare a cunoașterii valorii lor biologice, tehnice și metodice și a efectelor lor stabile în structura sistemelor de acționare care servesc unui obiectiv bine precizat.

4. Menirea strategiilor diactice este de a asigura legătura dintre mecanismul reglator și mecanismul reglat, respectiv dintre activitatea de predare și activitatea de învățare-repetare și bineînțeles de creștere și dezvoltare

sănătoasă a elevilor. Fiecare dintre acestea implică o multitudine de variabile şi transformări de la un moment la altul. În mod inevitabil, şi relaţiile dintre ele au un caracter procesual, dinamic. Funcţia principală a strategiilor didactice este de a imprima un anumit sens acestor relaţii, astfel încît, în cele din urmă, activitatea din cadrul lecţiei să se desfăşoare în condiţii cît mai bune, folosind elemente din instruirea algoritmică şi euristică. Totodată, în procesul predării educaţiei fizice şcolare se implică o a treia categorie, avînd rol de a întări consolida şi consemna performanţele obţinute.

Interdependenţa dintre aceste trei categorii de strategii didactice le putem reprezenta grafic într-o ordine triadica, conform desenului de la pag. 26.

Strategiile didactice la educaţie fizică nu pot fi separate şi nici absolutizate — nu este posibilă o dirijare algoritmică totală —, ci se interpătrund şi se completează reciproc aflîndu-se într-o strînsă interdependenţă.

În acest proces complex de mînuire a strategiilor didactice rolul conducător îi revine profesorului, capacităţii sale de a găsi cele mai adecvate variante de îmbinare între diferitele metode şi procedee, potrivit situaţiei concrete pe care o are de rezolvat.

VALERIU FARCAŞ : Stratégies didactiques nouvelles dans l'enseignement de l'éducation physique scolaire

Influencée par l'apparition de théories et des sciences dont l-expansion est pertinente, ainsi que par les nouvelles exigences du développement social actuel, la didactique de l'éducation physique a subi dernièrement des transformations conceptuelles et structurales qui ont conduit à la redéfinition d'une série de notions traditionnelles et à l'introduction de nouvelles techonologiques, capables d'accroître l'efficience de l-enseignement de l'éducation physique scolaire. L'auteur analyse les parties composantes de la stratégie didactique, d'une part, le mode de présentation de l'enseignement et, d'autre part, l'entrainement dans le processus d'assimilation-exercice des aspects psichiques. On souligne le rôle important de la stratégie de type algoritmique, à la base de laquelle se trouve l'exercice physique.

VALERIU FĂRCAŞ : New Teaching Strategies in Physical Education Schools

Under the influence of the emergence of theories and sciences whose expansion has also been promoted by the new objective requirements arising as a result of the present-day social development, physical education teaching has in recent times been subjected to changes in its underlying ideas and structure, which have caused some traditional notions to be re-defined and new technologies to be introduced for the purpose of increasing the efficiency of physical education teaching in schools. The author sets forthe the components of the teaching strategy : on the one hand the manner in which teaching activities are explained and set forth, and on the other hand, the training as part of the teaching and practice process from the physic standpoint. Stress is laid on the important part played by the strategy of the algorhythmical type, based on physical exercise.

ORIENTĂRI METODICE PRIVIND PREDAREA JOCULUI DE OINĂ ÎN ŞCOALĂ

Prof. DAN NEGULICI
Şcoala generală nr. 185 Chitila Sectorul agricol Ilfov
Prof. ION BRAICU
Liceul industrial nr. 3 Suceava

1. INTRODUCERE

Programa şcolară de educaţie fizică pentru învăţămîntul gimnazial şi liceal (1), document obligatoriu pentru profesorii din reţea, la aproape doi ani de la adoptarea ei, reprezintă un moment de referinţă pentru jocul de oină.

Instruirea profesorilor privind predarea oinei a fost şi continuă să fie o preocupare susţinută a forurilor competente. În acţiunile metodice organizate la nivel de judeţe dar şi în publicaţiile de specialitate, oina este prezentă din ce în ce mai mult, fapt ce demonstrează dorinţa cadrelor didactice de a face un util schimb de experienţă.

Referitor la activitatea competiţională putem saluta apariţia de noi centre pe „harta oinistică a ţării"; în mod firesc, rezultatele de valoare nu se vor lăsa aşteptate iar noul cadru competiţional solicită tuturor o planificare mai riguroasă a procesului de pregătire.

2. PROGRAMAREA INSTRUIRII

Principalele finalităţi ale predării jocului de oină în şcoală pot fi grupate atît pe linia obiectivelor generale ale educaţiei fizice şcolare cît şi cele specifice oinei, ţinînd cont de cerinţele programei pentru fiecare ciclu de învăţămînt. Obiectivele predării oinei pot fi grupate pe patru mari capitole : **pregătirea tehnico-tactică, specializarea pe posturi, pregătirea fizică şi activitatea competiţională de masă.**

2.1. În **pregătirea tehnico-tactică** a elevilor distingem mai multe caracteristici metodologice etapizate după cum urmează :

2.1.1. învăţarea izolată a procedeelor şi complexelor de procedee specifice jocului în atac şi apărare plecînd de la modelul acţiunilor (execuţii corecte în ritm optim).

2.1.2. Învăţarea acţiunilor de atac şi apărare în condiţii de angajare corporală (elevul va fi alternativ atît atacant cît şi apărător în cadrul diferitelor exerciţii pregătitoare, jocuri şi faze de joc).

2.1.3. executarea acţiunilor tehnico-tactice în regim de solicitare maximă a calităţilor motrice (6).

2.2. **Specializarea pe posturi** se caracterizează printr-o universalizare de bază (fiecare elev să fie capabil să joace pe orice post) cunoscînd sarcinile ce-i revin în zonele în care acţionează cu scopul de a-şi forma o gîndire tactică de ansamblu (3).

2.3. **Pregătirea fizică** generală şi acţionarea individualizată pentru formarea suportului fizic necesar însuşirii corecte a procedeelor tehnico-tactice fundamentale şi aplicarea lor în condiţii de joc. Se realizează atît prin exerciţii specifice, cît şi prin practicarea atletismului, gimnasticii şi a celorlalte jocuri sportive cuprinse în programa şcolară.

2.4. **Activitatea competiţională de masă,** prin care înţelegem campionatul intern al asociaţiei sportive, verifică modul cum se aplică în joc cele învăţate la clasă şi constituie cel mai bun moment de selecţie pentru echipa reprezentativă.

3. ETAPIZAREA OBIECTIVELOR INSTRUCTIV-EDUCATIVE PRIORITARE

În cadrul procesului de instruire a elevilor la clasă distingem unele perioade specifice, relativ distincte, numite etape de pregătire.

Conţinutul şi sarcinile fiecărei etape sînt în funcţie de legile învăţării mo-

Nr. crt	OBIECTIVELE INSTRUCTIV-EDUCATIVE	Clasa VII (IX)		Clasa VIII (X)	
		Trim. I	Trim. III	Trim. I	Trim. III
1	Obișnuirea cu mingea de oină				
2	Inițierea și consolidarea procedeelor				
3	Pregătirea fizică de bază				
4	Pregătirea fizică specifică pe grupe de posturi				
5	Inițierea în jocul în zone				
6	Inițierea în jocul pe un culoar				
7	Inițierea în jocul bilateral				
8	Activitatea competițională de masă				

trice și, în realitate, se prezintă ca un raport între pregătirea fizică, tehnico-tactică, psihologică și teoretică (2).

CLASA	ETAPA	OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE PRIORITARE
VII (IX)	I	Obișnuirea cu mingea de oină Inițierea în procedeele tehnico-tactice fundamentale Pregătirea fizică generală
	II	Inițierea în jocul în zone (triunghiuri și careuri) Inițierea în jocul pe un culoar (oină în opt) Pregătirea fizică de bază specifică
VIII (X)	III	Consolidarea procedeelor tehnico-tactice de bază în formele de manifestare specifice jocului bilateral Pregătirea fizică specifică pe grupe de posturi Verificarea în condiții de joc a tuturor procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice predate

4. PROBE DE CONTROL

Pentru jocul de oină, ca de altfel pentru oricare alt joc sportiv, elevii primesc anual o singură notă.

Astfel :

CLASA a VII-a — Pasarea mingii în careu ;

CLASA a VIII-a — Verificarea capacității de aplicare în joc a procedeelor și regulilor învățate ;

CLASA a IX-a — Țintirea adversarului în jocul pe un culoar ;

CLASA a X-a — Verificarea capacității de practicare a jocului (1).

Deși probele de control sînt bine alese și oferă repere sigure despre modul în care elevii și-au însușit obiectivele instructiv-educative ale programei, cunoașterea elevilor și a eficienței muncii profesorului impune — fără a fi notate — **„folosirea unei game variate de probe și norme de control care verifică în ce măsură au fost realizate sarcinile și obiectivele fixate, asigurînd procesului de pregătire**

un caracter științific, programat" (3).

Un alt motiv al diversificării probelor de control este promovarea elevilor dotați în cadrul lotului lărgit al echipei reprezentative a școlii.

Probele de control propuse și verificate în activitatea noastră cu elevii au fost selecționate avînd în vedere modelul de joc. În funcție de testările inițiale, cînd elevii se află la începutul unei etape de pregătire, profesorul va trebui să fixeze pentru fiecare elev un nivel al baremurilor pe probe.

Propunem următoarele probe de control :

4.1. Alergarea cu start din picioare pe un culoar, iar la jumătate elevul execută o întoarcere de 360° după care își continuă alergarea (2 × 50—60 m).

4.2. Tracțiuni în brațe (nr. de repetări).

4.3. Săritură în lungime de pe loc (2 ×).

4.4. Aruncarea mingii de oină de pe loc (2 ×).

4.5. Aruncarea la țintă fixă (concentrică) de la distanța de 8 (10) m și calcularea punctajului realizat (5 ×).

4.6. Pasarea mingii în triunghiuri în ambele sensuri (număr de pase în unitatea de timp).

4.7. Pe perechi, servirea și bătaia mingii : șase lovituri „în plin" din 10 încercări consecutive.

4.8. Din poziția culcat cu tălpile picioarelor sub scara fixă, palmele pe abdomen, se înregistrează numărul de ridicări, cu prinderea gleznelor și revenire în poziție inițială, ce se pot executa în 30 secunde.

4.9. Capacitatea elevului de a-și îndeplini sarcinile de joc pe fiecare post.

Folosirea în practică a acestor probe de control și a altora pe care profesorul le consideră utile ne permite să avem o imagine clară asupra stadiului de pregătire la care se situează elevii în vederea evaluării precise a eficienței procesului didactic.

5. MODALITĂȚI DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII DE EXERSARE

Prin organizarea activității de exersare se înțelege punerea în practică a unor procedee și tehnici didactice capabile să activizeze pe planuri multiple participarea elevilor la lecție (2).

Metodicele de specialitate recomandă, la acest capitol, activitatea frontală (simultană), pe perechi, pe grupe valorice, și activitatea individuală.

Criteriile de folosire a anumitor procedee sînt în funcție de natura temelor lecției, de gradul de pregătire a elevilor pe etape, de exercițiile și jocurile pregătitoare folosite, de baza materială (terenul sportiv, numărul de mingi, bastoane), de caracteristicile colectivului de elevi și, în final, de măiestria profesorului.

Să folosim, spre exemplificare, procedeul „țintirea adversarului" (4). După învățare, elevul exersează **individual** la perete, la țintă sau în partener sub supravegherea profesorului. Urmează exersarea **pe perechi** cînd, anterior țintirii, se primește o pasă și se execută aceleași exerciții. După consolidare, se execută țintirea în cadrul jocurilor pregătitoare, în diferite zone **pe grupe** (aceiași parteneri în zone) ca în final, în funcție de modul în care execută țintirea să fie repartizat pe un post de trăgător în echipă.

Folosind modalități diverse de organizare a activității de exersare se asigură o însușire corectă și rapidă a tuturor procedeelor specifice oinei, densitatea motrică a lecției va crește iar accidentele pot fi evitate.

6. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

6.1. Realizarea obiectivelor programei de oină este condiționată de respectarea particularităților de vîrstă a elevilor și de motricitatea generală. Printr-un număr relativ redus de exerciții bine alese se asigură la elevi formarea deprinderilor specifice jocului, vizînd și contribuția oinei la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice școlare.

6.2. Obiectivele instructiv-educative prioritare cît și modalitățile de exersare constituie un îndrumar în planificarea etapizată a complexelor tehnico-tactice specifice și conduce, în același timp, spre o curbă de efort în conformitate cu cerințele programei.

6.3. Se impune cu necesitate verificarea periodică a gradului de pregătire a elevilor printr-un sistem de probe de control ce se pot constitui și

mijloace în realizarea obiectivelor.

6.4. Formarea la elevi a deprinderilor de autoorganizare în scopul practicării independente a jocului demonstrează pasiunea în muncă și dragostea profesorului față de oină, una din valorile autentice create de poporul român de-a lungul veacurilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Programa de educație fizică, Editura Didactică și pedagogică, București, 1984.
2. FIREA ELENA, Metodica educației fizică școlare, IEFS, București, 1979, Vol. I
3. KUNST-GHERMANESCU IOAN, Teoria și metodica handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
4. NEGULICI DAN, STĂNESCU VIRGINIA, Buletin informativ al F.R.O., București, 1985
5. RAFAILESCU ALEXANDRU, OPRITESCU CONSTANTIN, Oina, Editura Stadion, București, 1974.
6. TEODORESCU LEON, Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Editura Sport-Turism, București, 1976.

DAN NEGULICI, ION BRAICU : Orientations méthodiques dans l'enseignement du jeu „oïna" à l'école

L'école a été et elle sera toujours un puissant centre de notre sport national : oïna. Instruire les professeurs pour enseigner ce sport constitue un objectif central des associations sportives et des cadres de décision du ministère de l'Education et de l'Enseignement afin d'assurer à ce sport une diffusion aussi large que possible sur tout le territoire du pays. Cet article présente d'importantes précisions et clarifications relatives à l'application pratique des nouveaux programmes scolaires d'éducation physique destinés aux gymnases et aux lycées ; il constitue en même temps un instrument de valeur pour tous ceux qui doivent contribuer à populariser notre sport national.

DAN NEGULICI, ION BRAICU : Trends in the Methods Used to Teach "Oina" in Schools

It is in schools that "oina", our national sport, is primarily practised. To train the teachers who are to teach this sport is a main objective of both sport associations and of the competent units of the Ministry of Education throughout the country's territory as far as there is a wish to see "oina" being practised widely in the country. The present article, which gives particulars and explanations of importance regarding the application in practice of the provisions of the new syllabus for physical education in eight — and twelve — form schools, will be of considerable assistance to those called upon to make their contribution to the populatization of our national sport.

TEHNICA - METODICA - ANTRENAMENT

DIRECŢIILE PRINCIPALE ALE PROCESULUI DE INSTRUIRE ŞI ANTRENAMENT ÎN JUDO (III)

Prof. ANTON MURARU

Performanţe deosebit de inalte caracterizează judoul actual. Acestea ridică în faţa specialiştilor probleme foarte importante pentru elaborarea celor mai eficiente forme şi metode de antrenament urmărind dezvoltarea continuă a posibilităţilor funcţionale ale organismului.

Realizarea marilor performanţe depinde nu numai de gradul înalt al pregătirii tehnice şi fizice, dar şi de condiţiile psihice ale sportivilor.

Rolul îmbinării în cadrul procesului instructiv-educativ a tuturor factorilor antrenamentului este tocmai obţinerea marii performanţe.

Obţinerea unor performanţe de valoare este de neconceput fără o activitate de instruire complexă, realizată pe seama unei specializări profunde şi îndelungate a tehnicii şi a unei pregătiri fizice şi psihice multilaterale.

Evoluţia neîncetată a performanţelor sportive are la bază o amplă activitate de documentare şi cercetare de specialitate, experimente variate şi o anticipare exactă a direcţiilor de dezvoltare ale judo-ului.

Aceasta impune ca antrenorii şi specialiştii să-şi însuşească „fondul de bază" a principiilor şi metodelor folosite în antrenamentul modern în judo, să studieze experienţa acumulată în ţări în care judoul are frumoase tradiţii.

Pregătirea în vederea unor concursuri importante solicită rezolvarea numeroaselor sarcini ale antrenamentului dintre care pot enumera cele mai importante :

— asigurarea unui înalt nivel al sănătăţii şi al dezvoltării fizice multilaterale ;

— educarea unor calităţi morale şi de voinţă ;

— însuşirea corectă şi automatizarea tehnicii şi tacticii de bază (individualizat) ;

— educarea calităţilor fizice în concordanţă cu cerinţele categoriei de greutate în care activează judoka ;

— formarea deprinderilor practice şi a cunoştinţelor din domeniul teoriei şi metodicei judo-ului.

Orientarea metodică a procesului de antrenament în judo trebuie sa respecte şi să urmărească îndeplinirea următoarelor cerinţe de bază :

a). însuşirea procedeelor tehnice şi tacticii de concurs se va baza pe dezvoltarea la un înalt nivel a calităţilor fizice cu un accent deosebit pe calităţile forţă + viteză pentru cat. de +95 kg. şi 95 kg şi viteză + forţă la cat. 86 kg. şi 78 kg, iar la cat. 71 kg., 65 kg. şi 60 kg. pe viteză + rezistenţă în regim de forţă.

b). în cadrul antrenamentului se va accentua în mod deosebit pe învăţarea tehnicii cu nuanţe precise pentru selectarea şi individualizarea tehnicii de concurs. O atenţie deosebită va căpăta antrenamentul cu copii şi juniorii mici, a căror activitate va fi dozată în mod individual în funcţie de calităţile şi de potenţele lor fizice, funcţionale şi intelectuale.

c). individualizarea procesului de instruire prin respectarea cu strictete a particularităţilor individuale, de vîrstă şi sex.

d). procesul de antrenament trebuie să fie un proces continuu de transformare multilaterală a judoka, prin care să se pună în valoare la cei mai înalt nivel calităţile fizice existente şi de a se crea în permanenţă noi capacităţi care să concure armonios la formarea unui echilibru perfect între calităţile fizice şi cele intelectuale,

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1986, pag. 32

ceea ce oferă o forță morală superioară.

e). pregătirea tehnică va avea o pondere mai mare în primii ani de activitate cu copii și juniorii mici, apoi pe măsură ce elementele tehnice vor fi învățate pe ambele părți, accentul va cădea pe dezvoltarea calităților fizice, factor de mare importanță în obținerea performanțelor superioare.

Ținînd seama că acumulările calitative în procesul de pregătire se fac într-o perioadă destul de mare, trebuie ca în activitatea cu copiii și juniorii să se lucreze cu multă răbdare pentru obținerea rezultatelor superioare.

CARACTERIZAREA PROCESULUI DE INSTRUIRE LA COPII ȘI JUNIORI

În stadiul actual obținerea unor performanțe înalte este de neconceput fără o activitate de pregătire de 6—8 ani : unii dintre campionii olimpici de la Los Angeles au avut un stagiu de pregătire de 14—16 ani.

Marea performanță în judo se realizează în jurul vîrstei de 24—26 ani sau chiar la 28—29 ani la categoriile de greutate de 95 și +95 kg.

Multiplele exerciții si procedee tehnice din judo oferă posibilitatea organizării unui program de pregătire multilateral și complex, cu mijloace foarte variate și plăcute în concordanță cu cerințele impuse de specializarea timpurie.

Selecția și practicarea judo-ului de către copii este condiționată de următorii factori :

— cunoașterea, aplicarea și respectarea ca legi obligatorii în procesul de antrenamente a perioadelor de dezvoltare a capacităților funcționale ale organismului în creștere. Acestea se vor reflecta în planificarea curentă și în cea de perspectivă a ciclului de pregătire.

— Fiecare antrenor trebuie pe lîngă măiestria de a orienta aspirațiile judoka, să cunoască și să canalizeze pregătirea fără a grăbi ritmul de inițiere în scopul obținerii „cu orice preț" a unor performanțe sportive înalte.

— În procesul de antrenament antrenorii nu vor neglija exercițiile sub formă de joc, acestea sînt acceptate și îndrăgite de către copii.

În procesul de instruire și antrenament al copiilor și juniorilor mici, antrenorii își vor desfășura activitatea prin respectarea metodicii moderne, studiind continuu noutățile din acest domeniu.

Antrenamentul copiilor și juniorilor se va organiza prin respectarea următoarelor principii :

a). Instruirea se va realiza printr-o selecție atentă și o apreciere exactă și competentă a posibilităților copiilor.

b). Se vor selecta și se vor orienta de timpuriu elementele tehnice ce vor forma complexul de acțiuni de luptă, cu păstrarea în antrenament a caracterului multilateral a pregătirii fizice, tehnice și morale. Se vor studia atent caracterele ereditare pentru a se anticipa cu aproximație categoriile de greutate la care vor evolua în viitor sportivii.

c). Se va evita excesul de mijloace ajutătoare (specifice și nespecifice), vor fi folosite numai acelea care con-

Tabelul 1

PERIOADA	DURATA	VÎRSTA
I Inițiere	6 - 12 luni	8 - 10 ani
II Învățare	1 - 2 ani	10 - 14 ani
III Consolidare	2 - 3 ani	15 - 17 ani
IV Perfecționare	2 - 3 ani	18 - 20 ani
V Măiestrie	3 - 4 ani	20 - 21 ani
VI Performanță	4 - 6 ani	22 - 28 ani

tribuie direct la formarea calităților motrice de bază ale copiilor.

d). În timpul lecțiilor de pregătire generală și specifică, mijloacele se vor întrebuința strict individualizat, de regulă pe categorii de greutate, sub forme atractive (shiai + randori) în care partenerii sînt judicios selectați. Se vor evita lecțiile șablon.

e). Volumul și intensitatea în antrenament trebuie să corespundă cerințelor categoriilor de greutate, a taliei fiecărui judoka, și cu necesitățile impuse de vîrstă.

f). Periodic se vor examina cunoștințele acumulate prin organizarea „concursurilor de acordare a centurilor colorate". Antrenorul va urmări atent starea sănătății sportivilor printr-un control pedagogic și medical permanent.

g). Antrenorii trebuie să colaboreze îndeaproape cu părinții, profesorii și cu medicul pe tot parcursul pregătirii.

h). În orientarea copiilor spre unele procedee tehnice se vor aprecia atent calitățile motrice dominante și capacitatea de exprimare fizică a mișcărilor care compun tehnica respectivă.

i). Pentru fiecare copil se va întocmi o fișe prin care se va urmări permanent evoluția indicilor antropometrici, fiziologici și a calităților motrice.

j). Activitatea cu copiii și juniorii va fi planificată judicios pe baza planului de perspectivă, întocmit pe o perioadă de 4—8 ani, în funcție de vîrsta începerii activității.

Periodic va fi stabilită și va fi evidențiată îndeplinirea unor „norme de control" eșalonate pe perioade de antrenament și în ani de zile, acestea vor evidenția eficacitatea procesului de antrenament și receptivitatea judoka.

Conținutul întregului proces de învățare și de antrenament va fi inclus în planul de perspectivă stabilit la începutul fiecărui ciclu de pregătire, iar îndeplinirea acestuia se va urmări pe baza planului anual a planurilor de etapă a ciclului săptămînal și a conspectelor de lecție.

Evidența pregătirii și a evoluției judoka în decursul anului se va face periodic în cadrul observațiilor după fiecare lecție în cadrul analizelor de etapă și a analizei anuale.

Se recomandă ca fiecare judoka să aibă un jurnal de antrenament și de autocontrol care să cuprindă o copie după planul de perspectivă, după planul anual de antrenament, datele cu privire la analizele de etapă și notițe personale în urma lecțiilor de pregătire, observații după participarea în concursuri, rezultatele medico-funcționale.

Întregul proces de antrenament trebuie să se desfășoare în concordanță cu sarcinile și cerințele complexe legate de dezvoltarea judo-ului pe plan național și internațional. Privind în perspectivă dezvoltarea judo-ului procesul instructiv-educativ trebuie să fie caracterizat prin seriozitate și stabilitate, evoluția lui fiind un progres lent, constant și categoric. Această evoluție trebuie garantată de o muncă severă și serioasă, întinsă din punct de vedere cantitativ, depusă în scopul perfecționării îmbogățirii și consolidării elementelor tehnico-tactice de bază și a pregătirii fizice multilaterale și specifice la un nivel superior.

Începătorii mai ales dar și maeștrii vor trebui să execute și să repete la antrenamente de sute de ori elementele simple de bază, deplasările, dezechilibrările, intrările etc. În acest context la nici un antrenament nu trebuie neglijat „alfabetul" judo-ului, indiferent de perioada sau etapa competițională.

Judo este un sport complex cu un foarte mare număr de procedee, elemente și acțiuni tehnice, care impune în procesul de antrenament execuția principiilor de bază ale grupelor de tehnici, care elimină complicațiile inutile, prin predarea unui număr gigant de tehnici.

Marile competiții internaționale, au demonstrat că un judoka de mare clasă se deplasează corect și în mare viteză, dezechilibrează rapid și eficace, sesizînd sau creind momentul optim pentru atac, știe să se apere bine folosind elementele simple, eschiva și blocajul. Numărul de procedee tehnice nu depășește 4—6 tehnici complexe.

Temeinica învățare și automatizarea elementelor tehnice de bază creează posibilități multiple în sensul îmbogățirii bagajului tehnico-tactic, a căutării noului și a combinațiilor surpriză, ajungîndu-se la execuții tehnice de mare clasă cu multă subtilitate și precizie.

CERINȚELE GENERALE ALE PERIODIZĂRII ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Una dintre problemele cele mai dificile în instruirea tinerilor judoka, a începătorilor în general o constituie găsirea celor mai eficiente mijloace și stabilirea concretă a momentelor celor mai eficiente și a etapelor de pregătire.

Trecerea sportivilor în judo, prin fazele de începător, avansat și de mare performeur reprezintă o apreciere globală a etapelor de pregătire, corespunzătoare procesului de antrenament.

Numărul „relativ" mare al etapelor de pregătire este determinat în principal de natura eterogenă a colectivului, de evoluția inegală a sportivilor de particularitățile morfo-fiziologice ale sportivilor.

Studiul organizării procesului de antrenament pe plan mondial și a propriilor constatări impun periodizarea instruirii sportive în următoarele etape de pregătire (tabelul 1).

Această împărțire este relativă, ea fiind generată de mai mulți factori : vîrsta la care judoka începe activitatea, continuitatea, îndeletniciri sportive anterioare, receptivitatea, perioade de întrerupere etc. care pot determina scurtarea sau prelungirea unor etape.

Respectarea criteriilor de selecție impune ca încă din primele 3—4 luni să se predea sportivilor primele noțiuni de tehnică cu un accent deosebit pe ținută, deplasare, căderi, dar și primele noțiuni teoretice despre principiile de desfășurare a concursurilor, despre istoricul judo-ului și despre elementele generale ale tacticii.

Astfel elevii vor înțelege vizionarea unor întîlniri de judo, care contribuie la progresul mai rapid al acestora.

Atragerea copiilor pentru practicarea judo-ului, îndeplinirea de aceștia atent și conștient a sarcinilor lecției impun organizarea periodică a unor concursuri (schiai — randorii) amicale, la care să participe începătorii.

Este contraindicată includerea începătorilor oricît de talentați sînt în competiții în care participă sportivi avansați, pentru a fi prevenite eventualele accidentări, dar mai ales unele înfrîngeri severe, al căror efect le va scădea mult din capacitatea viitoare de muncă.

În practică aceste etape se interpătrund, în special datorită sarcinilor și formelor comune prin care se rezolvă problematica antrenamentului sportiv.

Participarea în concursuri, rezultatele obținute de către sportivi pot impulsiona sau dimpotrivă lungi unele etape ale pregătirii.

Astfel, generalizînd putem stabili următoarele etape cu inițiere rapidă (tabelul 2).

OBIECTIVELE GENERALE ALE ETAPEI DE INIȚIERE

1. Învățarea principiilor ce stau la baza executării procedeelor tehnice, dezechilibrările, intrările, cît și principiile procedeelor de picior (ashi-waza) șold (koshi-waza), braț (te-waza) cît și a principiilor luptei la sol (ne-waza).

2. Învățarea globală a 3—8 procedee tehnice la sol și în picioare.

3. Cunoașterea individuală a fiecărui sportiv și selecția primară a celor mai dotați, împărțirea lor pe grupe valorice.

4. Atragerea începătorilor spre activitatea competițională organizată.

Rezolvarea acestor sarcini ale perioadei de inițiere, subordonată participării atente într-o activitate competițională organizată, impune reîntoarcerea la munca analitică de învățare corectă și sistematică a elementelor tehnice de bază.

În activitatea cu copii inițierea sportivă trebuie să fie bazată pe predarea judo-ului sub formă de joc, pentru a nu se răpi acestora plăcerea de a se juca, printr-un program de învățare prea analitic și rigid.

Forma de joc prin care se vor preda primele noțiuni ale judo-ului trebuie adaptată la cerințele spontaneității copiilor, „un joc care seamănă cu judo" și un „judo care să fie pentru ei o luptă sub formă de joc". În acest sens există o corelație directă între trecerea de la copilărie la adolescență și de la joc la activitatea sportivă.

Perioada „judo-ului sub formă de joc" poate începe la vîrsta de 6—7 ani și se prelungește pînă la vîrsta de 9—10 ani. Începînd de la 11—12 ani se poate trece la perioada predării tehnicilor de judo sub formă competițională.

Tabelul 2

PERIOADA	DURATA	VÎRSTA
I Inițiere	6 - 12 luni	10 - 12 ani
II Învățare	4 - 6 ani	13 - 19 ani
III Perfecționare	4 - 6 ani	19 - 25 ani

II. OBIECTIVELE GENERALE ALE ETAPEI DE ÎNVĂȚARE.

După etapa de inițiere în care totul este subordonat ideii de atragere a sportivilor pentru practicarea judoului și a participării organizate la primele concursuri oficiale și amicale, în cea de a II-a etapă se va reveni la munca analitică de învățare sistematică a elementelor tehnicii și tacticii acestui sport. Această etapă trebuie să mențină vie pasiunea și dorința de practicare a judo-ului, de participare în concursuri și de promovare a examenelor de acordare a centurilor colorate.

Succesiv se introduce lucrul serios pentru învățarea și perfecționarea tehnicii și în special a repetării elementelor de bază, deplasările în toate direcțiile din poziția normală și din cea de apărare, o atenție deosebită se va acorda deplasării prin pivotare (taisabaki), dezechilibrările și întrările, elemente hotărîtoare în evoluția rapidă a judoka nu admit nici un fel de concesii din partea antrenorilor. Stilul personal de luptă va apare mult mai tîrziu, iar procedeele tehnice complexe, dificile și complicate cît și cele neexistente în Kyu-uri, combinațiile dificile nu vor fi predate pînă nu se învață corect elementele tehnicii de bază.

Accentul se pune în prima parte a acestei perioade pe învățarea corectă a principiilor tehnicilor de bază (braț, picior, șold, fixări, luxații, strangulări etc.) și chiar pe perfecționarea lor. Treptat se străbate întreaga gamă tehnică a judo-ului fără a se urmări o specializare excesivă. Pregătirea fizică nu lipsește din cadrul lecțiilor de antrenament dar ponderea principală o are pregătirea fizică generală.

Sarcinile acestei etape sînt :

— revederea și perfecționarea tuturor elementelor tehnice de bază (kyu 6).

— Perfecționarea a 3—4 procedee tehnice de luptă la sol și 2—3 procedee tehnice de luptă în picioare.

— Învățarea în continuare a tehnicii unui număr restrîns de procedee pe ambele părți — îndeosebi pe partea mai puțin folosită.

— Continuarea și amplificarea pregătirii fizice generale și specifice.

— Verificarea nivelului tehnico-tactic al sportivilor în competiții de mare importanță.

III. OBIECTIVELE GENERALE ALE ETAPEI DE PERFECȚIONARE

În etapa superioară competiția începe tot mai mult să impună noi cerințe în conținutul pregătirii. Astfel, învățarea unei tehnici corecte și cît mai complexe, sarcină de bază a procesului de antrenament, capătă noi valențe, printr-o individualizare strictă, urmărind formarea profilului fizic și psihologic al viitorului judoka de performanță. În paralel cu învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice de luptă, a combinațiilor, contrărilor, eschivelor, blocajelor și a altor acțiuni complexe de atac și de apărare, pregătirea fizică specifică și cea multilaterală sînt dezvoltate la un nivel înalt.

Pe măsura avansării în procesul de pregătire, problemele antrenamentului se complică, accentuîndu-se necesitățile categoriei de individualizare.

Vor apare crize de adaptare în funcție de adversari și chiar stagnări în special în perioada trecerii de la juniorat la seniori, atunci cînd începe munca dificilă a marii performanțe.

Procesul de antrenament în etapele sale de la inițiere la marea performanță, ridică probleme complexe și complicate, care solicită o urmărire atentă a condițiilor concrete de lucru și activității depuse, elemente care concură la evoluția elevilor în timp.

Sarcinile etapei de perfecționare :

— Învățarea unei tehnici complexe, corecte și complete.

— Dezvoltarea la un nivel superior a calităților motrice printr-o pregătire fizică multilaterală și specifică continuă.

— Educarea calităților morale și de voință prin organizarea unor lecții speciale.

— Perfecționarea elementelor tehnico-tactice de bază.

— Formarea profilului complex al viitorului judoka de performanță.

Creșterea rezultatelor sportive în judo se datorează folosirii în antrenamentul sportiv a celor mai noi metode și mijloace de pregătire, prin creșterea volumului de lucru prin mărirea numărului de lecții și a orelor afectate pentru acestea.

Această creștere a volumului a determinat o îmbogățire a bagajului de mijloace de antrenament, care constituie conținutul lui de bază.

Însă creșterea volumului a început să întîmpine diferite obstacole, datorită faptului că numărul ridicat de antrenamente poate duce la un nivel de oboseală fizică și nervoasă care nu mai permite calităților motrice, tehnice și psihice să se manifeste eficient.

În judo creșterea numărului de antrenamente este aproape limitată datorită numărului mare de competiții care se organizează, întrucît se organizează concursuri pe toată durata anului.

Acest nou profil de calendar arată că există din ce în ce mai mică posibilitatea „depărtării" ca pregătire, a antrenamentului de cerințele competiționale.

Pentru a se face față acestui nou sistem competițional în practica judoului în tot mai multe țări, marii performeri au redus la un număr minim mijloacele de antrenament. Acest număr mic de mijloace bine selecționat în funcție de particularitățile individuale ale judoka contribuie eficient la progresul evolutiv al tehnicii și al pregătirii fizice, încadrîndu-se în numărul limită de antrenamente pe care-l au la dispoziție pentru pregătire, între două sau mai multe competiții.

În condițiile actuale în care activitatea competițională se întinde pe durata întregului an, organizîndu-se concursuri de amploare interne și internaționale, se impune folosirea unui bagaj redus de mijloace, dar mult mai apropiate de specificul categoriei și care permite treceri rapide de la pregătire la concurs. Aceasta impune ca selecția mijloacelor de antrenament, să se facă printr-o consultare largă a unui colectiv de antrenori și specialiști, și care să corespundă solicitărilor efortului competițional dar să contribuie eficient la dezvoltarea fizică și tehnică a sportivilor, la creșterea performanței sportive.

A. MURAKU : Directions principales du processus d'instruction et d'entraînement (III)

Le judo actuel se caractérise par des performances particulièrement élevées. Ceci pose aux spécialistes des problèmes très importants afin d'élaborer les formes et les méthodes d'entraînement les plus efficientes, afin de développer constamment les possibilités fonctionnelles de l'organisme.

L'obtention de performances de valeur ne peut être conçue sans une activité d'instruction complexe, réalisée en vertu d'une spécialisation profonde et prolongée de la technique et d'une préparation physique et psychique multilatérale.

L'instruction visant des concours importants impose la résolution des nombreuses tâches de l'entraînement, notamment :

— niveau de santé et du développement physique multilatéraux ;

— éducation des qualités morales et de volonté ;

— assimilation correcte et automatisation de la technique et de la tactique de base (processus individualisé) ;

— éducation des qualités physiques en concordance avec les exigences de la catégorie de poids du judoka ;

— formation des habitudes pratiques et des connaissances théoriques et méthodiques du judo.

A. MURARU : Main Orientations of Learning and Training (III)

The fact that today very high performances are achieved in judo raises important problems for the specialists, for they are expected to devise best forms and methods of training while aiming at the continuous development of the functional possibilities of the body.

One cannot obtain really high performances without the support of a complex training programme based on long specialization of the techniques and on multilateral physical and psychical conditioning.

Training for important competitions requires particularly the solving of the following tasks :

— the provision of a certain level of health and of multilateral physical development ;

— the consolidation of moral and will qualities :

— the correct acquisition and automation of basic skills and tactics (an individualized process) :

— the development of physical qualities in compliance with the demands of the weight category ;

— the development of skills and the acquisition of knowledge of the theory and methods of judo.

UNELE PROBLEME DE INSTRUIRE A TINERILOR TENISMENI (I)

Ing. GEORGE SLAPCIU
Ing. CRISTINA BOBOC DUMITRESCU

Încadrîndu-ne în contextul intenţiilor tuturor specialiştilor de a contribui la redresarea tenisului nostru, pentru revenirea sa în elita mondială, este limpede că majoritatea ideilor se concentrează în jurul *„selecţionării, pregătirii şi formării jucătorilor de tenis din faza incipientă"*.

Încercarea de a sistematiza problemele care creează unele carenţe în învăţarea tenisului ne conduce la tendinţa unei ierarhizări temporare a acestora, pornind de la copilul care se prezintă la o şcoală de iniţiere în tenis. Ca să fim mai clari, în tot ce expunem, începem cu caracterizarea printr-o curbă de evoluţie — cunoscută în tehnică — itinerarul didactic al jucătorului de tenis (fig. 1)

Precizăm că în abscisa NEx se reprezintă numărul mediu de execuţii greşite. Astfel, în perioada iniţială (I), de învăţare, numărul execuţiilor tehnice nereuşite scade ajungînd în perioada de maturitate (II) ca execuţiile bune să-şi găsească o stabilitate. Perioada de bătrîneţe (III) ridică din nou numărul execuţiilor defectuoase, datorită în principal dificultăţilor de mobilitate, care împiedică jucătorul să ajungă la minge, a pierderii forţei de joc etc. şi alte dificultăţi cunoscute, specifice bătrîneţii.

În cele ce urmează dorim să ridicăm cîteva probleme legate de perioada I şi în parte de perioada II, celelalte neinteresînd în prezent sportul de performanţă :

— Învăţarea *prizei* de contact cu racheta constituie în prezent cea mai controversată problemă în tenis la noi. Deşi există un curs de învăţarea tenisului editat de F. R. Tenis, fiecare antrenor îşi permite să experimenteze pe elevii lui prize, uneori cu totul bizare, care conduc implicit şi la sacrificarea acestora ca jucători de performanţă. Este suficient să exemplificăm cazul juniorului (M) de la Bistriţa, a cărui îndemînare, după părerea noastră, ieşită din comun îl mai menţine încă în rîndurile copiilor cu rezultate bune. Credem că dacă la o astfel de priză (exagerat de închisă la lovitura de dreapta, ceea ce impune practic executarea loviturii cu dosul rachetei) ar fi obligaţi jucători ca McEnroe, J Connors, I. Lendl etc., niciunul din aceştia n-ar putea învinge jucători din primii 300 din computerul mondial.

O stiuaţie similară o trăieşte în prezent (la începutul fazei a III-a din diagramă) şi un junior de mare talent (S. G.) care intrînd în zona de plafonare datorită prizei, se încearcă acum cu acesta — prea tîrziu desigur — soluţii de schim-

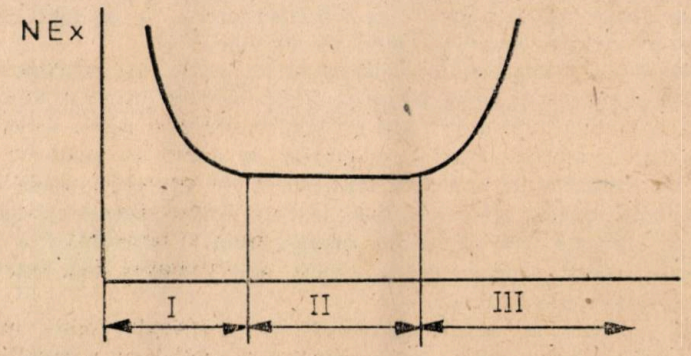


Fig. 1

bare a prizei, care înseamnă practic și o schimbare în structura cinematică a mișcărilor lui, intrate în reflex de mic copil. Și rezultatele acestuia, în descreștere evidentă, se văd clar, deși se puteau anticipa cu cîțiva ani înainte, cînd erau recuperabile loviturile. Dar dorința de performanță încă din faza de copilărie, orbește antrenorii, unii dintre ei vizînd viitorul elevilor lor, doar la nivelul săptămînilor sau lunilor.

— Învățarea *forțată* a jucătorului de la *o vîrstă prea fragedă* (5—6 ani) cînd puterea de înțelegere ca și cea de imitație nu sînt suficient de coordonate pentru a efectua corect mișcările indicate, implică moștenirea și automatizarea unor mișcări, greu recuperabile mai tîrziu.

Ne permitem să mai citățm și alte carențe rezultate din învățarea prematură a tenisului — tratate și în literatură — cum sînt deformările fizice inerente solicitării numai a unor părți din corp, în momentele în care acesta trebuie să se dezvolte uniform, progresul mult mai lent decît la o vîrstă mai mare ceea ce are implicații psihice în relațiile sale cu antrenorii și uneori cu părinții, precum și stressul acumulat datorită pretențiilor care i se impun, considerăm noi, toate greu de recuperat la un copil în primă fază de formare și de contact social cu acest mediu. Traumatizarea psihică prematură a copilului se adaugă peste încercările care intervin în relațiile cu colegii de școală și profesorii, lezîndu-i personalitatea și încrederea și creîndu-i uneori un handicap moral față de colegii lui.

— *Învățarea* loviturilor *se face pe etape* (de preferință cu lovitura cea mai naturală — dreapta) neasigurîndu-i copilului de la început posibilitatea apărării complete a terenului cu minim de efort. În felul acesta au trecut prin fața noastră o serie de talente care au reprezentat țara cu succes în întîlnirile pe echipe și individuale la junioare, dar care, la maturitate, n-au mai putut face față la jocul complet a adversarelor lor, avînd numai o singură lovitură.

În foarte puține cazuri se trece la învățarea din copilărie și a celorlalte lovituri care permit jucătorului să finalizeze punctul (loviturile de vole și smeci), datorită cărora se crează o timiditate specifică jucătorului incomplet și o lipsă de încredere în fața unui jucător cu deplasare bună.

— Formele de *manifestare* și de *exteriorizare a nervilor* a jucătorului în timpul întîlnirilor sînt din ce în ce mai îngrijorătoare, găsind chiar și la juniori și copii accese de furie, refulări și descărcări nervoase pe antrenor, colegi și părinți, dar mai ales manifestări injurioase la adresa adversarilor și arbitrilor. Măsurile luate de aceștia din urmă nu au decît un efect de moment de estompare a crizei, starea nervoasă continuînd sau accentuîndu-se interior, cu consecințele inerente ce duc la obturarea judecății, deci a soluțiilor tactice. Considerăm că la baza acestora, unde trebuie acționat, sînt următoarele cauze principale :

a) lipsa de pregătire moral-volitivă a întîlnirilor de către sportiv dar mai ales de antrenor.

b) complexul de inferioritate — ca fenomen cronic — în fața lipsei uneia sau mai multor lovituri de bază din bagajul său de cunoștințe

c) complexul sportivului — ca fenomen acut — în fața adversarilor care-l domină, fie prin dimensiune fizică, fie prin mobilitate, fie printr-o concepție tactică sau inteligența de joc, fie prin forța loviturilor, fie prin psihic solid și stabil ;

d) pretențiile părinților care se manifestă pe teren în modurile cele mai variate, dar care continuă și transferă reproșurile de pe teren, acasă ; de altfel și labilitatea manifestărilor părinților care trec la forme diametral opuse — de la îmbrățișări și sărutări cînd copilul lor cîștigă, pînă la amenințări și chiar violențe cînd acesta pierde, fără să poată aprecia obiectivitatea unei înfrîngeri sau șansa unei victorii obținută la limită.

— *Modul* în care se efectuează *pregătirea sportivului-copil* nu respectă principiul că „meciul este oglinda antrenamentelor" astfel că neinsistînd la antrenament asupra celor 3 aspecte de bază : pregătirea tehnică, fizică și psihică, jocul elevului prezintă carențe la diferite dimensiuni, în toate aceste comparti-

mente. Puțini antrenori înțeleg că un program bine conceput și respectat, urmat de o analiză severă asupra elementelor pozitive și negative, pregătesc jocurile oficiale care urmează.

— *Micii sportivi* sînt canalizați în ultimii ani pe antrenament excesiv, *exclusiv în sportul lor de bază* — tenisul — fără a fi îndrumați să-și completeze calitățile, prin sporturi complementare. Din experiențele marilor jucători și ale jucătorilor noștri din trecut, sporturile ajutătoare pentru jucătorii de tenis sînt următoarele : baschet, volei, tenis de masă, ski, hochei patinaj iar în unele cazuri rugby, atletism și judo. Să nu uităm campionii de Wimbledon ca J. Drobny — unul din cei mai buni jucători de hochei din lume, McGregor — component al echipei de rugby a Australiei, campionul cehoslovac Zabrodski — socotit la un moment dat jucătorul de hochei nr. 1 în lume, Ann Jones campioană de simplu la Wimbledon și vicecampioană mondială la tenis de masă, iar la noi în țară campioni naționali și jucători de valoare începînd cu Mircea Iconomu — căpitan al echipei naționale de rugbi, B. Cantacuzino — component al echipelor naționale de hochei și rugbi, iar din generația mai recentă campionul național dr. Cornel Zacopceanu — jucător de primă divizie la hochei și cat. I la tenis de masă, ing. Alexandru (Titinel) Teodorescu jucător de cat. I la tenis și component al echipei naționale de hochei, frații gemeni Gogu și Marin Viziru — multipli campioni ai țării au fost sportivi de performanță la volei, hochei și tenis de masă, B. Pusztai și Tiberiu Grad — patinatori artistici de valoare, R. Turusanco — multiplu campion de patinaj artistic, L. Iuhasz — titular al echipei naționale de fotbal juniori și schior de performanță, I. Racoviță și I. Țiriac — componenți ai echipei naționale de hochei și teminînd cu Ilie Năstase, junior în echipa de fotbal Steaua avînd reale perspective și în acest sport.

Calitățile lor fizice (mobilizate, rezistență, forța de joc etc.) ca și cele morale (dîrzenie, tenacitate) nu erau numai native, ci și cîștigate din aceste activități complementare.

Oprindu-ne aici cu trecerea în revistă a unor neajunsuri, care frînează dezvoltarea copilului pînă la atributele de jucător pe care trebuie să le simtă adversarii și să le admire spectatorii și telespectatorii, ne permitem să sugerăm o serie de propuneri, dintre care o parte au mai fost ridicate la diferite plenare ale forului de specialitate, în speranța că vor fi analizate și eventual aplicate de organele de conducere ale acestui sport care a adus României atîtea satisfacții.

Menționăm că practic, marea majoritate a propunerilor se referă la copii, respectînd principiul că „JUCĂTORUL DE CUPA DAVIS și JUCĂTOAREA DE CUPA FEDERAȚIEI" se formează de la 10 ani.

1. În ceea ce privește selecția copiilor :

1.1. Departajarea și specializarea antrenorilor să se facă după gradul lor de experiență competițională, folosindu-se exclusiv pentru activitățile de selecție și inițiere, antrenori absolvenți ai I.E.F.S., fără activități de performanță.

1.2. Selecția să se facă pe trei nivele și anume :

1.2.1. Nivelul inițial sau primar: criterii reduse, acordîndu-se pondere pe plăcerea de joc și frecvența la antrenament.

1.2.2. Nivelul secundar : criteriul principal fiind calitățile fizice ale elevului.

1.2.3. Nivelul terțiar : față de primele 2 criterii să se ia în considerare și calitățile intelectuale, moral volitive, ambiția, perseverența, tenacitatea etc.

Pare paradoxal, dar abia după aceste 3 nivele este necesară urmărirea îndemînării, deoarece se știe că un îndemînatic învață ușor și uită ușor, dacă n-a corespuns primelor 3 criterii, în vreme ce un elev care prinde mai greu are tendința naturală de repetiție, ceea ce-i conferă o stabilitate a loviturilor.

După nivelul 3 este necesar ca antrenorii să fie testați și urmăriți de specialiștii federației, pentru că se știe că o priză sau o mișcare defectuoasă datorită nerespectării unei cinematici naturale *poate închide de la început cariera unui copil*, oricît de dotat ar fi.

1.3. Alegerea rachetei pentru copil trebuie să se facă după criteriul forței și al ușurinței, astfel de exemplu un copil fragil dar dotat cu îndemînare trebuie să înceapă cu rachetă metalică, deoarece aceasta lovită cu mijlocul racor-

dajului conferă ușurință mare în trimiterea mingii peste fileu, în vreme ce racheta de lemn are o suprafață mult mai mare de elasticitate, ceea ce permite copiilor care nu pot lovi regulat cu centrul său, să expedieze mingea cu destulă viteză, fără traumatisme. Așa cum am afirmat anterior, deși nu pledăm pentru învățarea tenisului de la vîrste mai mici ca 8—9 ani, considerăm că pentru această categorie sînt indicate rachete foarte ușoare, cu mînerul puțin scurtat, urmînd ca după circa 1 an să fie trecuți la rachete cu braț normal, dar ușoare. Desigur acest tip de rachete trebuie să constituie preocuparea I.I.L. Reghin care trebuie să realizeze un model mai adecvat copiilor, decît actualul PLUTO. Încheind acest capitol, susținem că racheta optimă pentru copiii din țara noastră (jucători de zgură) cu 2—4 ani de tenis este cea din LEMN — deoarece este singura compoziție care permite învățarea tuturor procedeelor rafinate cum sînt loviturile cu efect tăiat (slice) liftat, loviturile scurte (stopurile) etc.

2. În ceea ce privește procesul de învățare :

2.1. Învățarea copilului trebuie să se facă folosind toate procedeele din tenis. Accentuăm asupra necesității *învățării jocului la fileu de la început* ca să nu prindă timiditatea specifică lipsei acestor lovituri, cînd se află în apropierea fileului. În acest scop, *antrenorii trebuie să admită sacrificarea unor rezultate imediate* (între 8—12 ani), care în altă situație duc iminent la plafonarea copilului.

2.2. Învățarea și perfecționarea loviturilor să se bazeze pe *precizie* și pe *deplasare*. Orice copil trecut prin selecție și legitimat trebuie să aibă un antrenament individualizat, care constă în 1 oră pînă la 1 și 1/2 oră de tehnică de precizie după procedeul cunoscut, dar puțin aplicat : loviturile de dreapta și stînga în lungul liniei (long line) și respectiv în diagonală (cross). Toate acestea trebuie să se execute *în regim de deplasare* adică din mișcare, cu revenire la centrul terenului. La antrenament se adaugă și atacuri la fileu, cu treceri simulate de lob, pentru ca elevul să învețe să întoarcă eficient un lob. care l-a depășit. Pentru antrenamentul în deplasare recomandăm metoda australiană cu 2 parteneri la fileu și copilul subiect pe linia de fund, ceea ce conduce la creșterea mobilității și a rezistenței.

2.3. Concomitent cu instruirea tehnică trebuie accentuat și asupra părții educaționale, pretinzînd copilului frecvență regulată, punctualitate la antrenament, respect față de antrenor, colegii de club și adversari, față de arbitrii și deciziile lor și în special un patriotism de club, care în forma sa ideală să depășească interesele personale și subiectivismul.

3. În ceea ce privește participarea copiilor la competiții :

3.1. Pornind de la dezideratul că trebuie să formăm din fragedă tinerețe sportivi care să urce pe podium în toate competițiile marelui șlem, atît la juniori cît și la seniori (Wimbledon, Flushing Meadow, Roland Garros etc.) așa cum am avut la seniori în perioada antebelică pe N. Mishu, apoi pe Țiriac, Năstase, Mihai Florența și Virginia Ruzici și la juniori pe Andrei Dîrzu, Mariana Simionescu, Lucia Romanov este necesar să creăm din timp condițiile necesare unei bune reprezentări. Nu putem să nu ne oprim și la alți juniori care au cîștigat concursuri internaționale de prestigiu numai pe suprafața noastră (zgură) dar care probabil pregătiți în condițiile marilor concursuri s-ar fi urcat și ei pe podiumul concursurilor de vîrf (cazurile Cosmina Popescu, Luminița Sălăjan, Nadia Becherescu și mai recent Daniela Moise, Diane Samungi, Teodora Tache, Monica Pecheanu și Corina Taloș la junioare).

Bazați pe aceste observații propunem următoarele :

— Organizarea de către F. R. Tenis a unor campionate republicane de seniori și juniori pe suprafață dură (compoziție bituminoasă)

— Stimularea unor cluburi să organizeze competiții oficiale pe suprafețe tari ca să creeze pregătirea pentru organizarea unor campionate naționale.

— Stabilirea unui clasament (pe același principiu cu cel existent) al jucătorilor, pentru suprafață tare

— Studierea confecționării unei baze cu 2—3 terenuri de gazon și organizarea unui campionat cu titlu experimental. Opiniem ca această construcție să se facă în zone cu umiditate naturală mai ridicată (ex. Sinaia, Sovata, Borsec, Suceava etc.) unde posibilitățile de întreținere sînt mai puțin costisitoare.

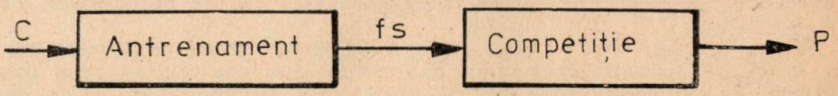
3.2. Participarea copiilor la competiții trebuie să le asigure un cadru de dezvoltare în ritmul antrenamentului, fiecare întîlnire oferindu-i niște învățăminte utile atît din înfrîngere cît și din victorie, în condițiile unui stress minim. Astfel recomandăm ca :

— La toate întîlnirile pe care le au copiii între 8 și 14 ani să fie asistați de antrenori (din categoria celor cu experiență competițională) care atît la schimbarea terenului cît și după meci să fie în măsură să treacă în revistă succint execuțiile tehnice și orientările greșite ; în felul acesta elevul învață pe viu (în focul luptei) elementele necesare schimbării sau adaptarea unei tactici neadecvate.

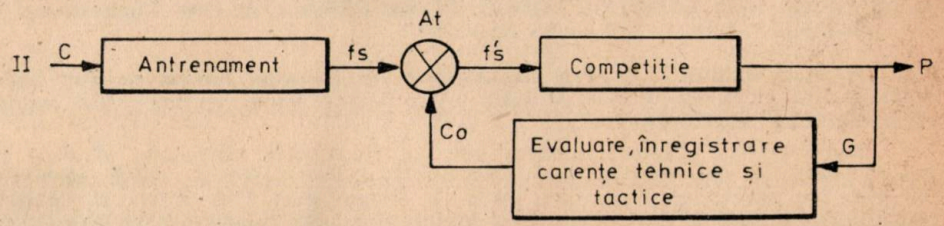
— Să nu mai fie înscriși copii de vîrstă sub 13 ani la concursuri care să depășească cu 2 ani vîrsta lor și cei pînă la 15 ani la concursuri cu 3 ani peste vîrsta lor, întrucît nu au nimic de învățat de la jucători cu forță de joc și calități fizice mult superioare (dacă aceștia nu sînt mult sub valoarea vîrstei lor) în schimb pot obține efecte depresive și accentuarea lipsei de încredere pînă la stadiul de complexe de inferioritate.

De altfel o întîlnire jucată de un copil cu unul mult mai mare este neconcludentă că nu mai intervine teama de înfrîngere, prezentă la adversarii de vîrsta lor.

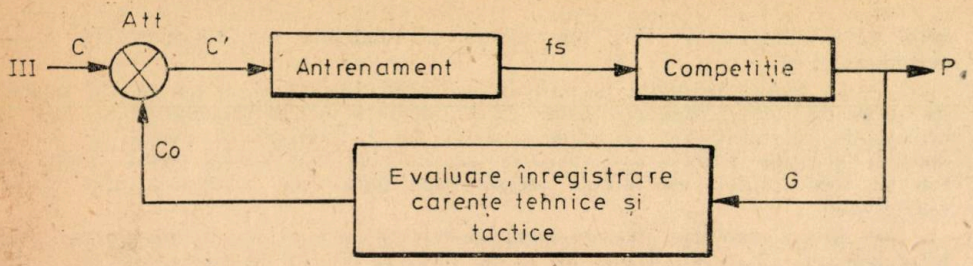
3.3. Competiția trebuie să asigure examenul pe care trebuie să-l treacă orice elev după o prealabilă muncă de pregătire. Dorind să fim mai sugestivi, încercăm să ilustrăm printr-o exprimare utilizată în tehnica automatizărilor numită schemă logică. Astfel sînt 3 posibilități de situații :



Sportivul are o serie de calități notate cu C care constituie mărimea de intrare într-un proces de antrenament. Din aceasta, rezultă o mărime de ieșire care reprezintă forma sa sportivă, realizată din prelucrarea în cadrul antrenamentului. Aceasta devine mărimea de intrare într-un nou proces denumit competiție, din care rezultă o nouă mărime de ieșire numită performanță și notată cu P. Menționăm că P poate fi și pozitiv și negativ, avînd diverse valori cantitative în ambele cazuri.



La această schemă greșelile tactice notate cu G sînt evaluate, înregistrate și analizate de antrenor într-un proces de analiză teoretică At rezultînd prin comparație o pregătire teoretică superioară care include eliminarea greșelilor comise la competiția anterioară. În acest mod se introduce o corecție care îmbunătățește forma sportivă, dar mai ales gîndirea tactică a competitorului.



Diferența la această schemă este că toate greșelile și cele tactice și cele tehnice observate la competiție sînt analizate de antrenor într-un proces de analizare Att, iar soluțiile sînt reintroduse în procesul de antrenament, corectînd astfel valoarea sa sportivă, ca să optimizeze participarea sportivului la competiție deci la performanță.

Cum este și firesc optăm pentru soluția III care implică în paralel cu analiza teoretică și refacerea și eliminarea prin antrenament a defecțiunilor tehnico-tactice care nu au asigurat performanța dorită.

G. SLAPCIU et CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Suggestions pour rapporter le tennis au sommet de la performance (I)

Dans l'article „Suggestions pour redresser le tennis de performance", les auteurs posent plusieurs problèmes concernant le mode de préparation des sportifs de performance.

L'apprentissage des éléments techniques (prise, coups de droite) est réalisé à un âge jeune, parfois de manière défectueuse, ce qui conduit plus tard à un plafonnement inévitable. Le joeur manifeste des attitudes injurieuses durant le match et ceci constitue une situation inquiétante pour l'entraîneur et pour le sportif.

Le mode d'effectuer la préparation du sportif-enfant se reflète dans le match. Ainsi, en n'insistant pas à l'entraînement sur les trois aspects de base : l'entraînement technique, physique et psychique, le jeu de l'élève manifeste des carences dans ces trois compartiments.

Un nombre réduit d'entraîneurs se rendent compte du fait qu'un programme bien conçu et observé, suivi par une sévère analyse des éléments positifs et négatifs, contribuent à la formation du joueur et au succès de sa competition.

G. SLAPCIU and CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : A Few Suggestions for Bringing Tennis to Top Levels Again (I)

In their article — A Few Suggestions for Bringing Tennis to Top Levels Again — the authors raise a number of problems bound up with the training of performance sportsmen.

The technical elements (getting hold of the rachet, righ hand strokes) are taught early in the training and occasionally quite correctly, which inevitably prevents the sportsman from rising above a certain level. This induce the player's bad-tempered moods during matches, which does not benefit either the trainer or the sportsman.

The manner in which a child-sportsman is trained comes out during the matches. If no stress is laid on the three basic requirements — technical, physical and psychological training — the pupil's play is deficient in these respects.

Few trainers realize that a well-thought out time table, which is strictly observed, followed by a ruthless analysis of the positive as well as of the negative results, is an asset in the player's training and a good preparation for the encounter that is to take place.

DEZVOLTAREA ORIENTĂRII ŞI CULTIVAREA CURAJULUI LA GIMNAŞTII ÎNCEPĂTORI, PREMISĂ PENTRU OBŢINEREA UNOR PERFORMANŢE SUPERIOARE

Prof. VALERIA GEGŐ
Prof. EUGEN GEGŐ
Clubul sportiv şcolar BISTRIŢA

Avînd în vedere că gimnastica sportivă este un sport care ne reprezintă cu succes culorile ţării în confruntările internaţionale, ne bucurăm de grija conducerii superioare de partid ca acest sport să se poată practica în cele mai bune condiţii. Lucru materializat prin înfiinţarea mai multor centre de gimnastică, adevărate „uzine" care îmbină în modul cel mai eficient educaţia culturală, politică cu cea de pregătire pentru înalta performanţă.

Intrucît ascensiunea gimnasticii în lume este spectaculos de rapidă, nouă cadrelor didactice,. care avem misiunea să alimentăm loturile reprezentative, ne revine sarcina să creştem tineri talentaţi competitivi, astfel ca fiecare treaptă să fie o temelie solidă pentru treapta următoare. Numai astfel vîrful poate atinge cotele cele mai înalte.

Bineînţeles că numai prin valorificarea experienţei individuale a celor buni se poate asigura o superioritate evidentă a cadrelor pe plan naţional. Competiţiile sînt acelea care ne dau etalonul celor învăţate în activitatea practică şi tot competiţiile sînt acelea unde avem prilejul să vedem care din laturile pregătirii am realizat-o mai bine, iar competiţia cea mai înaltă este prilejul unde putem vedea modul cum funcţionează angrenajul în general. Şi aceasta pentru că comparaţia se face între cei mai buni şi de fiecare dată (dacă sîntem receptivi) avem de învăţat cîte ceva din metodologia prin care s-a ajuns la respectivul rezultat.

Pe lîngă calităţile motrice predominante în gimnastică — forţă, viteză, îndemînare şi mobilitate — un gimnast are nevoie şi de orientare în spaţiu şi curaj. Numim orientare capacitatea sportivului de a fi conştient în ce fază a mişcării se află şi la ce parametri, pentru a putea corela acţiunile în folosul unei bune finalizări.

Curajul este necesar datorită dificultăţii mari a elementelor precum şi varietăţii lor, astfel că şi terminologic elementele superior cotate se numesc conform codului F.I.G. elemente de curaj.

Ştiut fiind că gimnastica se începe foarte de timpuriu, respectiv de la 5 ani, am ajuns la descrierea caracteristicilor subiecţilor analizaţi în această lucrare prin trierea a 6 grupe de începători, care s-au transformat în 3 grupe de avansaţi, una de performanţă şi în final una de înaltă performanţă.

La nivelul grupelor de începători s-a lucrat într-un regim de 3 antrenamente săptămînale a cîte 2 ore, la avansaţi — cu antrenamente zilnice de 4 ore, iar la performanţă şi înaltă performanţă cu 2 antrenamente zilnice, totalizînd săptămînal 36 de ore de antrenament.

Condiţiile de lucru sînt cele obişnuite în antrenamentele de gimnastică şi anume o sală de sport tip, construcţie pentru şcolile generale, dotată cu două rînduri din fiecare aparat, un rînd montat în condiţiile identice cu cele din competiţii, iar un rînd la înălţime mai joasă unde se lucrează în condiţii uşurate sarcinile suplimentare, precum şi cu ajutor elementele în învăţare.

Sala mai are o groapă cu bureţi lungă de 10 m şi lată de 6 m, groapă la care sînt montate un rînd din fiecare aparat, precum şi saltele moi de buret în cantităţile necesare.

Pe lîngă acestea, sala este dotată cu aparate ajutătoare adecvate învăţării analitice a elementelor pentru fiecare aparat.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1986, pag. 45

De asemenea, la realizarea programului de antrenament, o contribuție deosebită a avut-o legătura școală-antrenament, masă-antrenament, fără de care nu s-ar fi putut realiza două antrenamente zilnice.

Eșalonarea mijloacelor în totalitate este foarte variată și numeroasă așa că o să le amintesc pe cele pe care le considerăm mai semnificative pe valori adaptate vîrstei grupelor.

La orientare în spațiu o să abordăm înșurubarea în jurul axului longitudinal de la un șurub pînă la 3 sau, de ce nu, 4 șuruburi, acesta fiind un element nerealizat încă pe plan mondial dar posibil de realizat.

GRUPA DE ÎNCEPĂTORI (6—8 ANI)

I. Orientarea în spațiu

La această vîrstă se intensifică preocupările pentru educarea capacității de percepere a componentelor spațio-temporale și de orientare în spațiu. În acest sens este necesar să se dezvolte la micii gimnaști capacitatea de apreciere a mișcărilor proprii în spațiu (a aprecierii vizuale), a preciziei în aprecierea mișcărilor din punct de vedere cantitativ, cu condiția ca aceștia să cunoască unitatea de măsură cu care se face aprecierea (metri, centimetri, etc.). Întrucît în cazul de față avem de-a face cu elevi din clasa I se vor folosi ca unități de măsură diferite improvizații cum ar fi : corzi atîrnate la diferite înălțimi, sfori, panglici, etc.

Aprecierea corectă a distanțelor are un rol deosebit în concentrarea atenției la executarea corectă a actului motric, a mărimii efortului pe care trebuie să-l depună pentru repetarea actului respectiv și a eficacității lui.

Tot la această vîrstă este necesară dezvoltarea capacității de percepere a duratei și ritmului de execuție a mișcărilor.

Dezvoltarea ritmului se bazează pe considerentul economisirii forțelor fizice și a randamentului motric.

Gimnastul care posedă o educație a ritmului dispune de o capacitate crescută de adaptare la mișcare și posibilitatea executării cu mai multă ușurință a exercițiilor.

Dintre procedeele de organizare a colectivului grupei, cu deosebită eficiență la această vîrstă este cel frontal, adică lucrul simultan cu întreaga grupă sub supravegherea profesorului. Prin acest procedeu se permite acționarea asupra tuturor sportivilor în același timp, controlul asupra întregului colectiv este mai eficient, li se impune tuturor același nivel de efort, se pot observa și corecta mai ușor deficiențele.

Individualizarea pregătirii se începe o dată cu trecerea la învățarea elementelor pe aparate, cînd antrenorul poate ajuta pe rînd pe cîte un sportiv, dar și atunci sarcinile suplimentare înlocuiesc eficiența lucrului frontal.

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea orientării :

- **orientarea în sală :**

a. exerciții de front și formații (stînga, dreapta, diferite formații) ;
b. mers și alergări în diferite direcții ;
c. adunări în diferite locuri a sălii ;
d. jocuri cu aplicare în poziții și locuri diferite în sală

- **orientarea față de aparat și pe aparat :**

a. se învață denumirea și locul fiecărui aparat ;
b. poziția inițială față de aparate ;
c. pozițiile specifice pe aparat ; atîrnat, sprijin, atîrnat-răsturnat, sprijin călare, etc.
d. lucru efectiv pe aparate cu elementele specifice nivelului de pregătire ;
e. jocuri cu cățărări pe fiecare aparat, aplicate în încălzire cu comenzi care indică sau nu aparatul pe care urmează să se cațere, precum și pozițiile în care să ajungă ;

- **orientare spațială în șurub :**

a. rostogoliri laterale din poziții și în poziții diferite ;
b. de pe loc, sărituri cu înșurubări în ambele direcții (ambidextrie) ;
c. din alergare, săritură, înșurubare ;
d. săritură pe spate pe saltea buret cu înșurubare 360 de grade ;

e. de pe un plan mai înalt, înşurubare cu aterizare în groapa cu bureţi ;
f. şurub cu ajutor în condiţii de element, adică salt cu şurub 360 de grade ;
g. sărituri la trambulina elastică cu înşurubare cît mai multă şi aterizare în groapă.

Cei care au o orientare mai slabă şi nu şi-o perfecţionează prin mijloacele de mai sus se autoelimină de la promovarea spre grupa de avansaţi.

II. Curajul

În general, la această vîrstă copiii au un exces de curaj, dar în elemente inutile gimnasticii, astfel că această calitate trebuie transferată în folosul gimnasticii şi, în general, trebuie temperaţi, pentru a-i feri de accidente.

Este calitatea care la această vîrstă este cel mai mult perfectibilă.

Sînt copii, şi nu puţini, cărora le este frică de înălţime, dar prin mijloacele pe care le avem din abundenţă, această teamă se înlătură destul de repede.

Mijloacele folosite pentru dezvoltarea curajului :

- **acomodarea cu înălţimea :**

a. prin urcare pe aparate ;
b. cătărări pe frînghie pînă sus ;
c. sărituri de pe un aparat pe altul, la distanţe accesibile ;
d. sărituri în adîncime de pe cub, ladă, cal ;
e. plan înclinat lîngă groapa de bureţi-sărituri în groapă cu aterizare în picioare, pe spate, pe burtă, în ghemuit, etc. Mărind treptat înălţimea, am ajuns la sărituri de la 5 m deasupra gropii ;

- **lucru pe aparate :**

a. poziţii specifice fiecărui aparat ;
b. învăţarea elementelor de bază pe aparate, şi anume balans şi elan ;
c. învăţarea elementelor ce se cer la categoria lor de vîrstă ;
d. sărituri la trambulina elastică ;
e. joc-oglindă — cine învaţă sărituri mai deosebite şi cine are curajul să le facă.

Curajul lucrului pe aparate se dobîndeşte repede, în general elementele învăţîndu-se analitic şi cu ajutor. Lipsa fricii în abordarea lor depinde aproape total de măiestria cu care ajută antrenorul, Astfel încît copilul care are încredere în ajutorul antrenorului îndrăzneşte să încerce orice element cu acesta.

GRUPA DE AVANSAŢI (9—11 ANI) :

I. Orientarea

La această vîrstă orientarea generală este fixată şi se cultivă cît mai mult orientarea specifică lucrului pe aparate. În elementele pe care le învaţă sau le perfecţionează se orientează faţă de :

a) **aparatul la care lucrează,** astfel că tehnica trecerii dintr-un element în altul se face aproape la fiecare element în unghiuri diferite şi în poziţii diferite. Poziţiile cele mai importante sînt : verticala sus şi jos, orizontala înainte şi înapoi iar celelalte sînt poziţii intermediare şi specifice fiecărui element în parte. Aceste noţiuni le simte deja sportivul şi pe măsură ce le distinge mai bine şi însuşirea elementelor este mai eficientă ;

b) **faţă de poziţia propriului corp** — unde la fel ca şi în orientarea faţă de aparat, cunoscînd teoretic elementul, sportivul ştie pînă unde trebuie să-şi vadă anumite părţi din corp sau segmente, ştie pînă unde să urce sau să coboare, să se răsucească. În funcţie de acestea, acţionează conform tehnicii elementului acolo unde percepe el că este nevoie pentru realizarea elementului. În general, elementele în gimnastică se realizează prin doi factori determinanţi : acţia şi reacţia — acestea fiind diferite de la un element la altul, specificul elementului determinînd cînd şi cum trebuie făcute. Orientarea sportivului este acel factor care ajută la reuşita sau nereuşita elementului precum şi parametrii la care-l execută. Este ştiut că în gimnastică acelaşi element făcut de doi sportivi rareori este notat la fel, diferenţierea făcîndu-se prin ţinută, amplitudine, etc.

Ori amplitudinea mișcărilor este în mare măsură realizată de orientarea sportivului față de propriul corp în mișcare.

c) **față de obiectele din jur,** deoarece acestea îi creează niște repere.

Cel mai elementar și simplu reper este însăși lumina, astfel, că un element care nu-i static și este compus din cîteva părți și pe care gimnastul îl execută fără greutate pe lumină, în condiții de întuneric pur și simplu nu-l poate face. Celelalte repere pe care și le ia în executarea elementelor, împreună cu cele două componente ale orientării menționate mai înainte, formează ansamblul orientării unui gimnast. Astfel, înainte de concurs sportivii au nevoie de acomodare cu aparatele, antrenamente la care în funcție de valoarea și măiestria fiecăruia, se adaptează mai bine sau mai rău la noile repere.

Această grupă fiind deja competitivă și acești factori sînt determinanți în perfecționarea pe care o va realiza.

Mijloace folosite pentru învățarea și perfecționarea șurubului :

— salt șurub 360' cu ajutor ;

— salt șurub 360' singur, cu aterizare în groapă ;

— salt șurub 360' singur, în condiții ușurate (pe un rînd de saltele de buret);

— de pe loc — aruncare pe spate pe o saltea de buret (calup) cu înșurubare cît mai mare ;

— de pe plan înclinat înșurubare 720' cu aterizare în groapă ;

— salt șurub 720' cu ajutor ;

— salt șurub 720' singur în condiții ușurate ;

Înșurubarea la coborîrile de pe aparat se abordează cu tehnica specifică a fiecărei coborîri în parte, dar în general se introduce în învățarea coborîrilor după ce înșurubarea respectivă, de 360' sau 720', a fost bine însușită la acrobatică.

Iar ca o caracteristică a abordării șurubului la coborîrile de pe aparate este că atunci cînd înșurubarea este făcută în timpul salturilor înapoi, mișcarea este condusă prioritar de picioare în sensul înșurubării și de brațul din această parte, iar cînd este făcută înșurubarea în timpul salturilor înainte, mișcarea este condusă de umăr, brațe și cap spre interiorul mișcării.

II. Curajul

Se manifestă prin încrederea în propriile forțe pentru a executa elementele care sînt în învățare sau perfecționare. În funcție de corectitudinea cu care le execută este cuantificat curajul. Astfel că atunci cînd cade sau simte că nu-i merge bine un element, sportivul începe să aibă rețineri în a executa respectivul element. Dacă este mai curajos depășește mai ușor aceste momente care uneori sînt inerente. Mijloacele de depășire a acestor rețineri sînt diferite de la un element la altul precum și de la un sportiv la altul.

Vom descrie succint un caz al unui sportiv de 9 ani. La un moment dat, respectivul sportiv, nejustificat (nu căzuse, nu s-a speriat, n-a avut nici o surpriză nedorită) se bloca înainte de executarea unui element la acrobatică. Elementul se numește „roată întoarsă" și fiind un element de legătură în acrobatică nu mai puteam repeta nimic la acel aparat. Am epuizat toate metodele obișnuite și anume: pauza, stimulare, ceartă, fără să realizăm rezultatul dorit deoarece cînd ajungea la roată întoarsă se oprea brusc, crispat și nu mai făcea nimic, parcă era înmărmurit. După mai bine de o lună, aceeași situație. Vorbind cu medicul sportiv am convenit să recurgem la un șiretlic psihologic. Am venit la sală și i-am spus copilului că am auzit că medicul are cîteva pastile pentru făcut roata întoarsă, dar că noi nu am îndrăznit să-i cerem fiindcă știm că nu se găsesc și că nu credem că ni le-ar fi dat. Motivația copilului a crescut, iar după vreo două zile a venit la noi și ne-a rugat să-l însoțim la doctoriță și s-o rugăm să-i dea medicamentul „miraculos". I-am spus că ar fi mai bine s-o roage el, că pe noi s-ar putea să ne refuze. Cu lacrimi în ochi copilul a rugat-o pe doctoriță să-i dea o pastilă „roată întoarsă".

După un pic de gîndire, doctorița a „cedat" și i-a dat două pastile (niște pastile banale) cu următoarea recomandare : să vină la sală, să bea o pastilă, după

care să se încălzească, apoi să o bea pe a doua și să stea puțin întins pe o saltea, după care să se ridice și va putea face fără probleme roată întoarsă.

Din acea zi copilul nu a mai avut reținere față de elementul respectiv.

Desigur, această metodă a dat roade la nivelul lui de vîrstă și de înțelegere.

Felul în care se găsesc mijloacele adecvate vîrstei și elementelor depinde în cea mai mare măsură de „diplomația" și, de ce nu, de flerul antrenorului.

GRUPA DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ

I. Orientarea

Vine adaptată la elementele dificile și diversificate prin natura cerințelor la fiecare aparat. În general la această valoare nu se mai fac multe, orientarea făcută anterior se adaptează mai greu sau mai ușor la elementele ce urmează a fi învățate.

La însurubare se folosesc următoarele mijloace :

— însurubare mai mare decît cea pe care o știe ;

— însurubare mai puțină, dar cu amplitudine mai mare ;

II. Curajul

Acum se concluzionează, prin abordarea elementelor foarte dificile numite elemente „D" sau de curaj. În funcție de încrederea în sine, de curajul cu care sportivul abordează aceste elemente se obține și reușita lor.

Astfel că la cele două calități care sînt indispensabile am testat mijloacele eșalonate pe grupe, conform structurii piramidale, rezultatele aplicării lor într-o grupă s-au concretizat în formarea a 4 gimnaști de categoria I, din care unul titular în lotul republican de gimnastică, precum și un total de 28 de medalii obținute în campionatele naționale și 2 medalii la Campionatele balcanice.

Bineînțeles că modesta noastră experiență, prezentată aici, nu este un etalon, ci presupune o continuă autodepășire.

Făcînd o paranteză la cele arătate pînă acum și unde ne-am referit strict la gimnastica de performanță, putem arăta și latura utilitară a dezvoltării acestor calități motrice prin aportul lor la formarea tînărului multilateral dezvoltat al societății socialiste.

Gimnastica contribuie în mod special la formarea spiritului de ordine și disciplină, în întreaga școală, fără de care desfășurarea activității de instruire și de educație este de neconceput.

Prin gimnastică se asigură pregătirea fizică de bază a tuturor cetățenilor pentru muncă și apărarea patriei.

Concluzionînd, putem spune că gimnastica are o contribuție esențială la asigurarea unei ținute corecte, a unei dezvoltări fizice generale și armonioase și a unei pregătiri fizice multilaterale.

VALERIA GEGŐ, EUGEN GEGŐ : Cultiver le courage des gymnastes débutants constitue une promesse d'obtenir des performances supérieures

Entraîneurs disposant d'une longue activité pratique et d'une vaste expérience dans la découverte et l'instruction des jeunes performeurs, les auteurs indiquent une série de méthodes et de moyens utilisés, susceptibles de contribuer à la réalisation de „l'équipe de demain" de la gymnastique masculine roumaine. Ils mettent un accent tout particulier sur le fait qu'il faut inculquer au sportif le besoin de disposer d'une bonne orientation dans l'espace et d'un grand courage, ces éléments ayant une signification vitale pour la valorisation intégrale des qualités d'un gymnaste.

La valeur de cet ouvrage est considérablement accrue par le fait que les auteurs se réfèrent constamment à leur activité de chaque jour, confrontée avec des plus et des minus, avec de beaux enseignements pour tous ce qui sont occupés dans ce domaine.

VALERIA GEGÖ, EUGEN GEGÖ : Development of the Trend to Culturale Courage in Gymnasts Beginning their Training, a Prerequisite in Obtaining High Class Performances

The authors, trainers with a long-standing pratical activity and highly experienced in detecting and training young performers, bring to the fore some of the methods and the means used by them, as a contribution to the training of "tomorrow's schift" in Romanian male gymnastics. Great stress is laid on necessity of letting oneself go in space and of courage, this being of vital significance in bringing to the fore the other qualities indispensable to a gymnast.

The data provided are all the more valuable as the authors are constantly drawing on their day to day work, which results in achievements as well as in defeats but from which numerous encouraging conclusions can be drawn by those working in this field.

CERCETĂRI PRIVIND EFECTELE PRODUSULUI APILARNILPROP ASUPRA FUNCȚIEI HEPATICE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Dr. IOAN DRĂGAN Dr. NICOLAE ILIEȘIU
Dr. ADRIAN VASILIU Dr. TUDOR FLOREA
Centrul de medicină sportivă — București

Intr-un studiu anterior (1) s-a urmărit acțiunea bioenergizantă a produsului Apilarnilprop forte (apilarnil 20 mg și propolis 32 mg pentru un drajeu) și Apilarnil fortissimum (apilarnil 20 mg, propolis 32 mg, vit. B.1 și B.6 aa 10 mg pentru un drajeu) comparativ cu produsul existent în farmacii, Apilarnilprop dragee, la un lot de sportivi de performanță evidențiindu-se unele efecte superioare pe plan biologic ale produsului fortissimum față de celelalte două.

In lucrarea de față prezentăm rezultatele obținute asupra funcției hepatice în principal ale produsului Apilarnilprop fortissimum și Apilarnilprop la un grup de sportivi de performanță cu disfuncții hepatice. Menționăm că formula fortissimum a fost realizată sub formă de dragee la Institutul de Cercetări Chimico-Farmaceutice ale M.S. (farm. Natalia Rădulescu) din cele 0,5 kg extract total de propolis și 0,5 kg apilarnil liofilizat primit prin cercetătorul N. Iliești.

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost realizate două studii comparative asupra unui lot de sportivi din disciplina caiac-canoe, de vîrstă între 17—21 ani.

In studiul I (n=30) s-a administrat subiecților timp de 4 luni de zile cîte 4 dragee Apilarnilprop fortissimum (n=20) în timp ce grupul martor (n=10) a primit placebo.

In studiul al doilea (n=20) s-a administrat produsul Apilarnilprop — 4 dragee/zi, timp de 120 de zile (n=10) alături de un grup martor (n=10) care a primit placebo.

La începutul și încheierea experimentului s-au înregistrat următorii parametri:
Hb g% (met. Drabkin) ;
Proteine serice g% (met. Weichselbaum)
Colesterol seric mg% (met. Rappaport) ;
TGO — u.i. (met. fotocolorimetrică) ;
TGP — u.i. (met. fotocolorimetrică) ;
Fosfataze alcaline — u.i. (met. cu paranitrofenilfosfat) ;
Gama GTP — u.i. (met. Boehringer)
Tymol — U.M.L. (met. turbidimetrică) ;
Indicele de forță/kg (met. Popivici A) ;
VO_2 max./kg — ml (met. Astrand)
TTR — 60" —kgm/kg (met. CMS).

Pe timpul experimentului subiecții s-au găsit sub supraveghere medicală) au avut un program de antrenament și alimentație adecvate, controlate.

Nu s-au înregistrat reacții adverse la medicament, sportivii afirmînd o comportare bună la efort.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele apar în tabelele 1 și 2. Pentru analiza statistico-matematică s-a folosit testul „t" Student.

Tabelul 1

Modificările biochimice induse de produsul apilarnilprop fortissimum după 120 zile de administrare

	Grup A (Apilarnil îmbogățit) n = 20			Grup B (Placebo) n = 10		
	Înainte	După	p	Înainte	După	p
Hg (g %)	15,22±1,4	15,84±1,52	n.s.	14,31±1,35	14,66±1,50	n.s.
Proteine (g %)	6,86±0,72	7,40±0,81	< 0,01	6,72±0,68	6,94±0,70	n.s.
Colesterol (mg %)	192± 25	208± 28	n.s.	181± 18	190± 22	n.s.
T.G.P. (u.i.)	17,4± 8,8	11,8± 6,1	<0,025	14,8± 7,0	12,7± 6,8	n.s.
T.G.O. (u.i.)	21,2±9,8	18,4± 7,7	n.s.	18,3±8,8	15,6±8,3	n.s.
Fosfatază alcalină (u.i.)	22,5±9,7	17,7±9,4	n.s.	31,6±12,2	25,8±10,5	n.s.
Gama-GTP (u.i.)	33± 13	26,8± 11	< 0,05	32,0±11,4	27,4± 11,0	n.s.
Tymol (U.M.L.)	5,6± 2,4	4,0± 2,1	< 0,05	5,5± 2,5	4,3± 2,1	n.s.
Indice de forță	1,05±0,14	1,18±0,17	<0,025	1,06±0,19	1,1±0,25	n.s.
MO_2 max/ml	64,12±9,1	67,72±9,8	n.s.	61,62± 8,2	65,14±9,70	n.s.
TTR (60"/kgm)	43,84±3,91	44,26±4,85	n.s.	41,60±3,66	42,34±4,75	n.s.

Remarcăm că produsul Apilarnilprop fortissimum a indus modificări favorabile, semnificative în ceea ce privește proteinele serice, TGP, GTP și Tymol, indicele de forță, comparativ cu grupul placebo unde nu înregistrăm modificări statistic semnificative (tabel 1).

Al doilea studiu care a folosit produsul Apilarnilprop evidențiază de asemenea unele modificări semnificative privind proteinele serice, TGP și indicele de forță, modificări ce nu apar la lotul martor (placebo), ca și în studiul prim.

Efectele benefice obținute, mai pregnant în cazul produsului Apilarnil prop fortissimum, asupra unor indicatori biochimici ai funcției hepatice ar putea fi puse în legătură cu dublarea celor doi componenți naturali : apilarnil și propolis, a căror acțiune pare a fi de acum cunoscută și acceptată, dar și de aportul de vitamine B.1 și B.6 adăugat produsului inițial, dat fiind rolul acestor două vitamine pe plan metabolic în organismul uman.

CONCLUZII :

Produsul Apilarnilprop fortissimum a indus efecte favorabile asupra funcției hepatice la sportivi cu unele disfuncții hepatice ceea ce susține ideea utilizării sale ca hepatoprotector atît la sportivii cu afecțiuni virale în antecedente (hepatită virală acută) cît și la cei cu diverse disfuncții hepatice, permițînd continuarea antrenamentelor în condițiile ameliorării funcționalității hepatice.

Acest studiu ca și cel anterior susțin ideea brevetării noului produs atît ca factor bioenergizant cît și ca hepatoprotector în condiții de eforturi solicitate pentru ficat sau la cei cu antecedente hepatice virale.

Tabelul 2

Modificările biochimice induse de produsul apilarnilprop după 120 zile de administrare

	Grup A (Apilarnilprop) n = 10			Grup B (Placebo) n = 10		
	Înainte	După	p	Înainte	După	p
Hb (g %)	15,43±1,32	15,71±1,47	n.s.	14,31±1,35	14,66±1,50	n.s.
Proteine (g %)	6,69±0,64	7,11±0,73	< 0,05	6,72±0,68	6,94±0,70	n.s.
Colesterol (mg %)	177±22	193±30	n.s.	181±18	190±22	n.s.
T.G.P. (U.I.)	23,5±12,7	16,4±12,1	< 0,05	14,8±7,0	12,7±6,8	n.s.
T.G.O. (U.I.)	20,14±3,2	18,8±8,3	n.s.	18,3±8,8	15,6±8,3	n.s.
Fosfatază alcalină (U.I.)	34,3±12,6	29,6±10,8	n.s.	31,6±12,2	25,8±10,5	n.s.
Gama-G.T.P. (U.I.)	29,6±12,4	23,4±11,1	n.s.	32,0±11,4	27,4±11,0	n.s.
Tymol (U.M.L.)	4,8±2,2	4,0±1,9	n.s.	5,5±2,5	4,3±2,1	n.s.
Indice de forță	1,08±0,13	1,19±0,16	< 0,05	1,06±0,19	1,1±0,25	n.s.
VO_2 max/ml	57,3±8,6	59,4±9,1	n.s.	61,62±8,2	65,14±9,70	n.s.
TTR (60"/kgm)	41,84±3,16	42,08±3,03	n.s.	41,60±3,66	42,34±4,75	n.s.

BIBLIOGRAFIE

1. Drăgan I., Vasiliu A., Țugui A., Ilieșiu N., Florea T. — Cercetări privind efectele produsului Apilarnilprop la sportivi de performanță. Vol. a IX-a Sesiune științifică a C.M.S. — 7—8.XII.1984, p. 141—144.
2. Ilieșiu N. V. — Manualul apicultorului. Ed. IV-a — Ed. A.C.A., București, 1979.
3. Ilieșiu N. V. — Apilarnil —sănătate, vigoare — longevitate. Ed. A.C.A., București, 1981
4. Marin M., Popa A., Popescu N., Șerban M., Suțeanu A. — Valoarea alimentară, dietetică și terapeutică a produselor apicole. Al XXVII-lea Congres Internațional Apimondia — Atena, 1979, Ed. Apimondia, București 1980.

I. DRĂGAN et collaborateurs : Etude des effets du produit Apilarnilprop sur la fonction hépatique des sportifs de performance

Les auteurs présentent les résultats obtenus sur la fonction hépatique de l'Apilarnilprop fortissimum (une pilule contient : 20 mg Apilarnil, 32 mg propolis, 10 mg vitamine B_1 et 10 mg vitamine B_6) ; ce produit a été administré à un groupe de sportifs de performance en vue d'en définir ses possibles effets favorables sur la fonction hépatique.

Après du traitement de 120 jours (4 pilules chaque jour) dans des conditions d'effort, on a obtenu une série de modifications significatives de certains indicateurs de la fonction hépatique (Ty, T.G.P., gamma G.T.P., protéines sériques) par comparaison avec le lot témoin.

En considérant les résultats obtenus, les auteurs proposent de breveter ce nouveau produit et de l'utiliser à titre de protecteur hépatique pour les sujets avec antécédents hépatiques ou durant des efforts physiques contraignants pour le foie, ainsi qu'à titre de bioénergisant.

I. DRĂGAN and team: Investigations into the Effects of Apilarnilprop on the Hepatic Function of Performance Sportsmen

In this brochure the authors show the results obtained in the function of the liver after Apilarnilprop Fortissimum treatment (contents of a pill: Apilarnil 20 mg, propolis 32 mg, vitamins B_1 and B_6 to the 10 mg). The product was used for a number of performance sportsmen in order to evidence its possibly favourable effects on the hepatic function.

After a 120 day treatment (one pill per day), with the sportsmen being subjected to great efforts, significant changes have been observed in certain indicators of the hepatic function: Ty, T.G.P., gamma G.T.P. range, seric proteins compared with the reference lot (placebo).

Relying on the above data, the authors advocate the patenting of the new product and its utilization both as a liver protector by those who have had liver trouble or those subjected to physical efforts that are too strenuous for the liver, and as a biostimulator.

MEDIC LA RĂSPÎNTIE

EGON HORN

În jocurile sportive contactele între jucători și cu solul sînt uneori destul de dure, putînd produce accidentări cu grad de gravitate diferită. De multe ori, natura accidentării face imposibil jucătorului să mai continue jocul Alteori, după o insensibilizare superficială, efectuată de medic, jucătorii pot relua jocul, aducînd în continuare contribuția lor la jocul echipei. Decizia cu privire la continuarea jocului de către jucătorul, traumatizat pînă la un grad, revine în toate cazurile medicului sportiv.

În astfel de cazuri, destul de frecvente, poate apare un conflict între interesele echipei (dezavantajată prin părăsirea jocului de către un jucător titular) și interesele jucătorului a cărui prezență în continuare pe teren i-ar putea agrava starea sa. Menținerea sa în joc ar putea eventual să-i prelungească starea sa de indisponibilitate sau chiar compromite, în cazuri extreme, cariera sa de jucător de performanță cu producere eventuală chiar și a unor sechele care să-i reducă capacitatea sa de muncă, eventual cu reducerea integrității sale fizice pe tot restul vieții.

La orice accidentare a unui jucător în timpul jocului medicul echipei se află într-o situație în care trebuie să aprecieze gravitatea traumatismului și șansele de refacere în cazul continuării jocului. Mai trebuie să fie în stare să evalueze contribuția jucătorului la jocul echipei pentru eventualitatea reintrării sale pe teren.

Decizia în astfel de situații nu este nicidecum ușoară. Mai ales cînd antrenorul, conducătorul echipei și uneori chiar și jucătorul accidentat insistă pentru menținerea sa în joc. Pe de altă parte, chiar medicul, afectiv și eventual și chiar material cointeresat de rezultatul jocului, poate fi înclinat să subaprecieze gravitatea și consecințele accidentării.

În sportul profesionist, unde medicii sportivi sînt, de cele mai multe ori, angajați ai echipelor, conflictul acesta de interese se rezolvă frecvent în defavoarea sănătății jucătorilor. Medicii cointeresați financiar de rezultatele jocurilor și aflați sub presiunea conducerilor echipelor înclină să-l retrimită pe jucătorul accidentat pe teren luînd asupra lor riscul agravării accidentărilor dacă interesele echipei o cer.

Publicația de specialitate nord-americană „Sportmedicine" (nr. 8/1984, pag. 136), arată că jucătorii profesioniști la baseball, baschet și fotbal american se plîng că medicii echipelor îi retrimit pe teren de multe ori cu leziuni destul de grave.

Jucătorul de fotbal american Dick Butkins din Chicago a dat în judecată pe medicul sportiv al echipei sale pe care l-a reclamat pentru terminarea pretimpurie (la 28 de ani) a carierei sale de jucător profesionist. A fost obligat să joace fiind accidentat. Jucătorii i-au admis reclamația și i-au acordat o despăgubire importantă (1974)

Jucătorul de baseball H. Ridge din San Diego, a fost lăsat să joace cu o fractură de șold. I s-au adjudecat despăgubiri bănești (1969).

Trei jucători ai echipei de baseball Dallas-Cowboys au reclamat clubul cerînd despăgubiri pentru că nu au fost informați de gravitatea traumatismelor de care au suferit, ceea ce a dus la agravarea acestora cu dezavantaje pentru statutul lor de jucători profesioniști. Clubul s-a apărat arătînd că jucătorii nu au cerut să fie informați. În sentința judecătorească s-a arătat că clubul are obligația să-i informeze pe jucători de gravitatea traumatismelor lor, chiar dacă

aceștia nu cer în mod formal aceasta. Li s-au acordat despăgubiri (1979).

Cazuistică

Pentru a ilustra situațiile în care se poate afla un medic sportiv în timpul jocului, în caz de accidentare a unor jucători, se prezintă două cazuri reale.

Cazul 1 : Jucătorul A.B. în vîrstă de 18 ani, participînd la un joc de fotbal decisiv pentru clasament între două echipe, de junori, suferă scurt timp înainte de sfîrșitul primei părți a jocului o ruptură de tars.

Prezent la joc este antrenorul echipei naționale de juniori, venit să-l vadă pe A. B. în vederea selecționării sale în echipa națională de juniori care se pregătește pentru jocurile campionatului continental. Mai este prezent la joc și antrenorul echipei senioare, campioane naționale, căruia i s-a atras atenția asupra acestui jucător în vederea unui transfer, echipa campioană ducînd lipsa unui titular pe postul acestuia.

În pauza de joc care a urmat imediat după accidentare, antrenorul echipei lui A. B., tatăl jucătorului însuși, insistă pe lîngă medic pentru ca acesta să permită reintrarea jucătorului pe teren, contribuția sa fiind importantă pentru echipa sa, iar jocul său putînd însemna totodată punctul de plecare pentru o mare carieră în fotbalul de înaltă performanță.

Cazul 2 : Într-un joc decisiv al echipei naționale de fotbal pentru calificarea acesteia la turneul final al Campionatului Mondial, jucătorul A. C. coordonator de joc, suferă în minutul 70 al jocului o smulgere de ligament. După insensibilizarea locului traumatizat jucătorul poate călca pe picior și chiar alerga fără dureri. Are dureri numai la opriri bruște și întoarceri pe talpă. Antrenorul insistă energic pentru continuarea jocului de către jucător, mai ales că cele două schimbări admise de regulament au fost efectuate. Și jucătorul vrea să continue jocul.

Discutarea cazurilor.

În medicină ceea ce are valoare prioritară, este sănătatea pacientului. Jurămîntul hipocratic care stă la baza întregii deontologii medicale, impune abținere de la orice act care ar putea pune în pericol sănătatea, integritatea fizică sau psihică a pacientului. În cele două cazuri, considerate tipice pentru majoritatea situațiilor în care se află medicul sportiv în timpul jocurilor sportive, expuse mai sus, există evident un conflict :

— (în primul caz) între interesul legat de cariera în sportul de performanță a tînărului fotbalist A. B. și interesul legat de integritatea sa fizică, de sănătatea sa ;

— (în cel de al doilea caz) între interesele echipei naționale aflată în lupta pentru performanță mare și interesul legat de apărarea sănătății jucătorului A. C.

Cel chemat să decidă în acest conflict de interese este în ultima instanță medicul sportiv. El este acela care trebuie să aprecieze și să hotărască dacă poate permite continuarea jocului de către jucători fără să riște agravarea accidentării acestora.

1. În primul caz medicul poate fi tentat să permită continuarea jocului de către juniorul A. B. astfel cum cer : antrenorul său, părintele jucătorului și chiar jucătorul însuși. El este acela care trebuie să aprecieze dacă nu cumva există riscul agravării traumatismului la o nouă ciocnire cu un adversar, posibilitate care nu trebuie exclusă mai ales în cazul unui jucător ambițios, arzînd de dorința de a se evidenția față de tehnicienii cu mare pondere pentru viitorul său în fotbalul competițional, în vederea unor angajamente extrem de atrăgătoare, prezenți la joc tocmai în acest scop.

Desigur că dorința jucătorului de a continua jocul poate avea pondere în decizia medicului sportiv. Dar dorința sportivului minor, insuficient de conștient de urmările posibile ale revenirii sale în teren în stare traumatizată, fiind desigur dispus chiar să-și asume riscuri importante pentru sănătatea sa pentru a-și satisface ambițiile sale justificate, nu poate fi luată în seamă la luarea deciziei. Mai ales fiindcă jucătorii tineri sînt de multe ori dispuși chiar să ascundă anumite leziuni pentru a nu fi scoși din echipă.

Unde există conflict între sănătate și alte interese, chiar proprii ale pacientului, prioritate are sănătatea, integritatea fizică. Dacă medicul este convins că revenirea în teren a jucătorului cu o insensibilizare a locului traumatizat și cu o imobilizare a tarsului atins nu-l expune la agravarea accidentării, va putea, desigur, să admită reintrarea sa în joc. Altfel, va trebui să rămînă intratabil, hotărînd categoric retragerea sa din joc. Îna-

inte de a fi jucător de performanță, accidentatul este un om, un pacient, a cărui integritate fizică este valoare supremă în medicină, de păstrarea căreia răspunde tocmai medicul cu toată personalitatea sa investită cu misiunea slujirii binelui omului, cu toate consecințele ce decurg de aici.

2. În cel de al doilea caz, conflictul de interese de care trebuie să țină seama medicul sportiv nu se mai află doar la nivelul intereselor individuale. În acest caz conflictul apare între un interes individual și un interes de ordin mai înalt, la nivel social. În astfel de cazuri este destul de greu de făcut abstracție de lumea axiologică despre care tratează în lucrările sale remarcabilul gînditor român Eugeniu Speranția. În lumea axiologică în care trăim există neîndoios o ierarhie de valori în care valoarea supremă nu este interesul individual, nici chiar cînd este implicată integritatea fizică personală. Societatea, patria, umanitatea, pot apărea în unele situații în forma unor cauze pentru care par acceptabile și chiar necesare sacrificarea sănătății și chiar a vieții celor chemați sau simțind chemarea de a înfăptui acte de vitejie chiar cu prețul sacrificiului suprem. Să ne gîndim numai la ostașii plecați în bătălii, la exploratorii ce se aventurează în spații necunoscute și pline de pericole, sau la savanții care se lansează uneori în cercetări cu mari riscuri pentru sănătatea lor. Un conflict de categoria acestora apare tocmai în cel de al doilea caz prezentat.

În acest caz retragerea jucătorului de pe teren ar crea un avantaj echipei adverse care ar putea deveni decisiv. Situația medicului sportiv este deosebit de dificilă. Nu poate exclude cu totul riscul agravării traumatismului la continuarea jocului de către jucătorul accidentat. Pe de altă parte rezultatul jocului are o importanță deosebită pentru prestigiul sportiv național în cauză fiind pusă calificarea echipei reprezentative pentru un campionat mondial, eveniment sportiv suprem al fotbalului desfășurat o dată la patru ani. Într-o situație banală medicul ar decide fără ezitare retragerea jucătorului din joc pentru a-i crea condiții de refacere cît mai rapidă, prin odihnă, imobilizare, tratament... În definitiv sportivul nu este un ostaș de care depinde existența patriei, chemat să-și dea oricînd sănătatea și chiar viața pentru cea mai nobilă dintre cauze! Sportul nu este totuși, oricît de acută ar fi competiția pe plan internațional, decît o întrecere pașnică între adversari loiali, pe bază de fairplay și cu respectarea reciprocă a integrității fizice a jucătorilor și nu este nicidecum un război, oricît ar cîntări prestigiul sportiv al țării. Este oare permis de a pune în pericol însănătoșirea grabnică a accidentatului pentru a nu risca un eventual (de loc sigur) rezultat sportiv favorabil? Iată dar o situație de răspîntie în care se află destul de frecvent medicul sportiv cînd trebuie să poarte grija unor sportivi chemați să-și reprezinte țara în competiții internaționale. Dar, nu prea mult diferită este alternativa care i se prezintă medicului cînd accidentul se produce într-un joc de campionat și cînd în cauză se află interesul competițional al unui club angajat în luptă, de exemplu, pentru un titlu, pentru o promovare, sau contra retrogradării. Conflictul de interese pare asemănător celui din cazul al doilea, cu diferența că de astă dată interesul este al unui colectiv de nivel mai modest.

Pentru continuarea jocului pledează, pentru cazul că jucătorul este în stare, faptul incontestabil că sportivii de înaltă performanță se angajează deplin conștienți într-o activitate cu riscuri pentru integritatea lor fizică și iau asupra lor cu toată răspunderea povara zilnică a unor mari eforturi fizice și psihice de pregătire deseori dureroase și epuizante. Aceste eforturi culminează cu stressurile produse de participarea lor la mari competiții oficiale naționale și internaționale care implică nu doar prestigiul lor sportiv individual, ci și cel al unor mari colectivități umane Toate acestea trebuie cîntărite de medic chemat să decidă în ultima instanță și fără posibilități de a mai reveni asupra deciziei, în condițiile unei mari tensiuni emoționale care: pot urca pînă la 170/min. și peste, în mijlocul unui vacarm asurzitor produs de zeci de mii de spectatori agitați pînă la paroxism și sub presiunea insistentă uneori a jucătorului în cauză, a antrenorului și conducătorului de echipă, existențial implicați în această decizie.

Premisa unei decizii juste este desigur înalta competență și experiența profesională a medicului sportiv angajat să-și exercite misiunea sa umanitară la acest nivel în situații deosebit de grele. Cunoscînd în profunzime con-

secințele eventuale și riscurile pentru sănătate, la continuarea jocului, medicul va lua decizia cea mai justă, ceea ce presupune evident și capacitatea de a aprecia dacă jucătorul traumatizat va mai putea să contribuie în mod real la jocul echipei sale. Căci un jucător șchiopătînd pe extremă, care nu poate face nimic cu pasele ce eventual i se trimit, nu ar fi de folos echipei și mai oferă și un spectacol cu totul străin sportului.

Dacă riscurile pentru sănătatea jucătorului sînt evitabile, existînd posibilități pentru ca traumatismul să nu se agraveze, medicul va putea desigur decide reintrarea în joc a accidentatului. Dacă însă nu este convins de aceasta și dacă consideră că jucătorul nu va mai putea fi de folos echipei va avea de luat hotărîrea de a-l retrage din joc cu toată răspunderea ce incumbă prin dezavantajul creat pentru echipa sa a cărei victorie o dorește și el cu toată ardoarea fiind profund interesat de soarta ei ca medic, dar și ca patriot.

Concluzii

Discuția asupra cazurilor prezentate permit formularea unor concluzii cu o valabilitate mai generală pentru activitatea medicilor sportivi. Într-adevăr, deciziar de a permite reluarea activității competiționale de către un sportiv de performanță prezintă situații comparabile atît pentru un medic sportiv în timpul desfășurării unei competiții, cît și pentru cel chemat să hotărască data reluării activității competiționale după o accidentare care a reclamat o indisponibilitate mai de durată. În astfel de cazuri clubul tinde pentru reintrarea jucătorilor în activitate competițională cît mai curînd, mai ales cînd este vorba de un titular greu de înlocuit. E drept, medicina sportivă modernă înclină spre o remobilizare a jucătorilor după un termen mai scurt decît procedură folosită cu numai puțini ani în urmă. Dar se mai exagerează uneori în direcția aceasta pentru a scurta cît mai mult perioada în care echipa suferă din cauza absenței unui titular. Și în acest caz, medicul sportiv este supus, nu odată, unor presiuni din partea cluburilor. A-și păstra obiectivitatea în astfel de situații nu este ușor. Medicul sportiv trebuie să cîntărească cu grijă decizia de reintrare în activitate pentru a nu-l expune pe jucător la reapariția traumatismului insuficient vindecat, prezentînd eventual și riscul unei cronicizări cu consecințe grave pentru cariera sa în sportul de înaltă performanță. Se cunosc din păcate, cazuri în care traumatisme banale, insuficient vindecate, s-au agravat din cauza reluării pretimpurii a efortului competițional a unor jucători valoroși, care au plătit apoi această imprudență cu lungi indisponibilități și uneori chiar cu terminarea pretimpurie a carierei lor competiționale.

Pentru a evita riscurile în situațiile descrise și discutate mai sus, trebuie avut în vedere următoarele principii și indicații :

1. — În aprecierea gravității unor accidentări, cel ce are ultimul cuvînt este în toate cazurile medicul sportiv. El singur decide dacă jucătorul poate continua jocul sau relua activitatea competițională și nu jucătorul, antrenorul sau conducătorul echipei.

2. — Medicul trebuie să evite orice ambiguitate și să arate clar, care ar putea fi consecințele continuării sau reluării jocului.

3. — Nici dacă jucătorul accidentat, antrenorul său sau conducătorul echipei sau clubului iau asupra lor răspunderea deciziei de reluare a jocului, medicul nu este scutit de răspundere, ca singurul în măsură să cîntărească toate implicațiile medicale, dar și etice ale acestei decizii.

4. — Aceasta fiind situația, antrenorii și activiștii sportivi vor proceda corect dacă îl vor feri pe medicul sportiv de presiuni lăsîndu-l să decidă, ascultînd exclusiv de ceea ce îi inspiră experiența, cunoștințele sale medicale și etica sa profesională.

5. — Premisa este, de sigur, existența unei competențe profesionale fără cusur și a conștiinței misiunii umanitare, hipocratice a medicului sportiv. Este clar că numai medici cu aceste premise trebuie puși în situația de a lua decizii în timpul unor competiții de mare importanță.

6. — Jucătorii de înaltă performanță trebuie instruiți pentru a avea suficiente cunoștințe în domeniul sanitar pentru a putea aprecia situația în care se află în caz de accidentare și pentru a-și însuși fără rezerve decizia pe care o va lua medicul sportiv.

7. — Conflictele de interese ce pot apare în astfel de situații își vor pier-

de mult din acuitatea lor, ca și caracterul lor problematic, dacă relațiile medic-club au fost discutate sincer și dacă s-au stabilit principii lipsite de echivoc cu indicații clare pentru modul cum trebuie procedat, din locurile cele mai autorizate.

Nota autorului : Consultînd un număr de specialiști la redactarea materialului de mai sus, mai mulți dintre ei au exprimat părerea că se simte lipsa opiniei celor în cauză : a medicilor sportivi. Admițînd justețea acestor păreri, autorul consideră totuși că ceea ce se află pus în discuție este în primul rînd o problemă etică privind cinstea (corectitudinea profesională), conflictul între un interes individual și unul social și deabia în al doilea rînd o problemă profesională. Ca atare autorul s-a considerat îndrituit s-o discute în formă publicistică. Pentru a oferi însă și celor direct aflați în cauză posibilitatea de a se pronunța asupra problemei în discuție, autorul a propus redacției punerea în discuția cititorilor interesați a problemei.

E. HORN : Le médecin au carrefour

L'auteur discute la problème de la décision qui doit être prise dans la cas d'accident d'un sportif : la récupération rapide ou lente. Un grand nombre des spécialistes consultés ont affirmé qu'il est important d'avoir l'opinion des médecins sportifs qui sont impliques. En admettant la justesse de ces opinions, l'auteur considère qu'il s'agit, en premier lieu, d'un probleme d'ethique concernant l'honnêteté (la droiture professionnelle), le conflict entre un intérêt individuel et un intérêt social et, en second lieu à peine, d'un probleme professionnel. L'étude est complétée avec une série de propositions dont l'une se réfère au besoin de hausser la niveau de connaissances des sportifs afin qu'ils soient capables d'apprécier eux-mêmes si la récupération rapide peut entrainer ultérieurement des conséquences secondaires graves.

E. HORN : The Doctors on the Horns of a Dilemma

The author brings to our attention a challenging issue posed when sportsmen or sportswomen get injured : should recovery be rapid or slow ? Most specialists have agreed that it is first physical doctors who should express their opinions on the matter (and they have not done so yet). The author avails himself of the opportunity to emphasize that this is, above all, an ethical problem involving professional honesty and correctness arising from a conflict between the individual and social interests, and secondly only a professional issue. Moreover, he makes a number of interesting specific proposals. At the same time, he shows that it is necessary that sportsmen and sportswomen themselves should be in a position to be able to decide whether a rapid recovery may subsequently have serious by-effects.

FIȘIER

ATLETISMUL LA JOCURILE OLIMPICE MODERNE

— Breviar —

ALEXANDRU BORIGA

— De la prima ediție a J.O. moderne (Atena 1896), atletismul a făcut parte permanent din program, constituind, prin numărul de participanți, numărul medaliilor atribuite și interesul manifestat de spectatori, capul de afiș al întrecerilor.

Probele feminine au fost introduse în programul J.O. la ediția a IX-a (Amsterdam 1928).

— În total la cele 20 ediții desfășurate efectiv (reamintim că edițiile VI, XII și XIIII nu s-au disputat din cauza celor două războaie mondiale) în programul întrecerilor masculine s-au disputat 459 probe, iar la cele 13 ediții ce au cuprins întreceri pentru femei s-au disputat alte 137 probe.

— Edițiile cu cele mai puține probe desfășurate au fost primele, respectiv 1896 la bărbați (12) și 1928 la femei (5)

Cele mai multe probe atletice în programul întrecerilor au fost la ediția din 1912 (Stockholm) la bărbați (31) și la cea din 1984 (Los Angeles) la femei (17)

Un număr de 13 probe masculine (100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, maraton, 110 garduri, înălțime, prăjină, lungime, tripusalt, greutate, disc ciocan) și 4 probe feminine (100 m, înălțime, disc, 4 × 100 m) au făcut parte permanent din programul întrecerilor.

Dintre acestea, la 4 probe (100 m, 400 m, înălțime, lungime) toate la bărbați, nici un competitor nu a reușit să își înscrie de două ori numele pe lista învingătorilor. Deci, la fiecare ediție disputată apare un alt învingător. Aceeași situație și la alte patru probe (200 m și 50 km marș la bărbați ; 200 m și lungime la femei) cu minimum 10 prezențe în palmaresul olimpic.

12 probe masculine și 3 probe feminine au făcut parte numai cîte o singură dată din program. De menționat că dacă la bărbați este vorba de probe disputate pînă în anul 1920, complet diferite de cele ce se organizează acum la concursurile de atletism, deci cu foarte puține perspective de a mai fi reintroduse în programul întrecerilor, la femei cele trei probe (maraton, 400 m garduri, heptatlon) s-au disputat pentru prima dată în 1984 la Los Angeles și fac deja parte și din programul J.O. din 1988, deci respectiva singularitate va dispărea.

— În decursul disputării Olimpiadelor moderne, din programul de atletism au făcut parte distinct în total un număr de 49 probe la bărbați și 19 probe la femei. (Reamintim că la J.O. din 1984 s-au disputat numai 24 probe la bărbați și 17 la femei)

La cele 596 probe (459 la bărbați, 137 la femei) disputate pînă în prezent s-au decernat.... 597 titluri de campion olimpic.

O singură dată, la J.O. din 1908 (Londra), s-au atribuit 2 medalii de aur la aceeași probă. Atleții americani Edward T. Cooke și Alfred C. Gilbert au sărit la prăjină 3,71 m și, conform regulamentului vremii care nu ținea seama de numărul de încercări efectuate și nu prevedea nici sărituri suplimentare de baraj, au primit amîndoi medalii de aur.

Tot la aceeași ediție a J.O. atletul englez Wyndham Halswell a cîștigat proba de 400 m în timpul de 50.0 sec (de fapt o reprogramare a ei) fiind caz de asemenea unic în istoria atletismului la Olimpiadele moderne, singurul concurent în finala respectivă. S-a ajuns la această situație deoarece ceilalți 3 finaliști, toți americani, au fost descalificați (J.C. Carpenter — cîștigătorul inițial al finalei) sau au refuzat să mai ia startul la redisputare (J. B. Taylor și W. C. Robbins).

Educație fizică și sport, nr. 3, 1986, pag. 60

— O singură dată, la J.O. din 1900 (Paris), medalia de aur într-o probă — tragerea frînghiei — a revenit la două țări. Din cei 6 componenți ai echipei campioane, trei erau suedezi și trei danezi, astfel că în palmaresul olimpic apare la cîștigător „combinata Suedia — Danemarca".

La aceeași ediție a J.O. (dar trebuie reținut că ne aflăm în perioada de pionierat și regulamentul era, în unele privințe, mult mai larg decît astăzi...) atletul Stanley Rowley devine campion olimpic, făcînd parte din componența echipei Angliei cîștigătoare a probei de 5.000 m echipe (pistă). Același Stanley Rowley, la aceeași ediție a J.O. mai cîștigă trei medalii, de bronz, la 60 m, 100 m și 200 m. La aceste probe apare în palmares sub culorile Australiei, așa cum de altfel este normal el fiind de naționalitate australiană. Această situație nu a constituit nici o problemă pentru a fi introdus în echipa Angliei de 5.000 m (pistă) și a deveni, așa cum am arătat, campion olimpic.

— Cele mai multe țări participante la întrecerile atletice de la J.O. s-au înregistrat în 1972 la München (104), iar cele mai puține în 1904 la Saint Louis (9).

Din punct de vedere al numărului de participanți cei mai mulți s-au înregistrat tot în în 1972 la München (1333), iar cei mai puțini la prima ediție a J.O. moderne — 1896 — Atena (59).

— Cele mai multe titluri de campion olimpic le deține atletul finlandez Paavo Nurmi (9). Este urmat de Ray Ewry (S.U.A.) cu 8 titluri, Ville Ritola (Finlanda) cu 5 titluri și un grup de nouă atleți cu 4 titluri olimpice : Harrison Dillard (S.U.A.), Hannes Kolehmainen (Finlanda), Alvin Kränzlein (S.U.A.), Carl Lewis (S.U.A.), Alfred Oerter (S.U.A.), Jesse Owens (S.U.A.), Melvin Sheppard (S.U.A.), Lasse Viren (Finlanda), Emil Zatopek (Cehoslovacia).

În total 489 de atleți dețin titlul de campion olimpic. Dintre aceștia 386 atleți dețin un singur titlu, iar 150 atleți au obținut titlul (sau titlurile...) în calitate de componenți ai unor echipe (ștafetă, cros echipe, tragerea frînghiei etc.).

— La femei cele mai multe titluri — patru — le-au obținut trei atlete : Fanny Blankers-Koen (Olanda), Betty Cuthbert (Australia) și Barbel Eckert-Wöckel (R.D.G.). Le urmează opt atlete cu cîte trei titluri : Valeria Brisco-Hooks (S.U.A.), Tatiana Kazankina (U.R.S.S.), Irena Kirszenstein-Szewinska (Polonia), Renate Meissner-Stecher (R.D.G.), Tamara Press (U.R.S.S.), Wilma Rudolph (S.U.A.), Shirley Strikland de la Hunty (Australia), Wyomia Tyus (S.U.A.), apoi 19 atlete (între care și Iolanda Balaș — România) — cu cîte două titluri și 113 atlete cu un singur titlu.

În total 140 atlete au devenit campioane olimpice dar dintre acestea 47 au fost componente ale unor echipe de ștafetă.

— Deci 629 atleți și atlete (489 bărbați și 140 femei) au reușit să devină campioni olimpici la J.O. moderne.

— Un număr de 40 de țări au obținut medalii de aur la atletism la J.O. Primele locuri în acest clasament sînt ocupate de : 1. S.U.A. 254 medalii de aur ; 2. U.R.S.S. 54 ; 3. Finlanda 45 ; 4. Anglia 42 ; 5. R. D. Germană 33 ; . . 13—16. Cehoslovacia, Noua Zeelandă, ROMÂNIA, Ungaria cîte 8 medalii de aur.

În clasamentul separat pentru bărbați ce cuprinde 36 țări cu medalii de aur conduce S.U.A. cu 228 medalii, urmată de : 2. Finlanda 45 ; 3. Anglia 38 ; 4. U.R.S.S. 29 ; 5. Suedia 14,5 etc.

La femei numai 21 națiuni au reușit să obțină „aur" la J.O. În frunte sînt : 1. S.U.A. 26 ; 2. U.R.S.S. 25 ; 3. R.D.G. 22 ; 4. Australia 10 și apoi pe un foarte onorant loc 5—6 R. F. Germania și ROMÂNIA cu cîte 8 medalii de aur.

De menționat că aceste clasamente au în vedere întreaga perioadă de desfășurare a J.O. moderne, situație în care unele țări sînt dezavantajate de numărul mai mic de participări la Olimpiade.

— Din punctul de vedere al numărului total de medalii obținute în decursul tuturor edițiilor desfășurate, un număr de 58 țări au reușit să își înscrie numele pe listele cu medaliați la atletism. Situația în frunte se prezintă astfel :

	Aur	Argint	Bronz	Total
1. S.U.A.	254	189	155	598
2. U.R.S.S.	54	49	64	167
3. Anglia	42	62	48	152
4. Finlanda	45	34	26	105
5. R.D. Germană	35	36	28	97
.				
.				
.				
15. ROMÂNIA	8	7	7	22
.				
.				
.				

Acest clasament este încheiat de :

55—58. R.P. Chineză	—	—	1	1
Nigeria	—	—	1	1
Turcia	—	—	1	1
Venezuela	—	—	1	1

— În baza clasamentului „clasic" (7, 5, 4, 3, 2, 1), pentru „primii 6" punctează un număr de 66 de țări. În frunte : 1. S.U.A. 4073,50 pct. ; 2. U.R.S.S. 1138,50 pct. ; 3. Anglia 1084,42 pct. ; 4. Finlanda 760,75 pct. ; 5. R. D. Germană 708,25 pct. ; 6. Suedia 569,42 pct. ; 569,42 pct. ; 7. R. F. Germania 481,75 pct. ; 8. Franța 393,00 pct. ; 9. Australia 366,16 pct. ; 10. Italia 328,09 pct. ; ... 16. ROMÂNIA 142,00 pct ... 65—66 Barbados și Israel 1,00 pct.

— Cei mai tineri atleți care au reușit să cucerească titlul olimpic, sînt :

— Robert „Bob" Mathias (S.U.A.) — 1948 — decatlon — 17 ani, 8 luni, 20 zile ;

— Lee S. Barnes (S.U.A.) — 1924 — prăjină — 17 ani, 11 luni, 24 zile ;

— Frank Wykoff (S.U.A.) — 1928 — 4 × 100 m — 18 ani, 10 luni, 24 zile ;

În total, 20 de atleți au reușit să obțină titlul olimpic la împlinirea vîrstei de 20 ani, unul dintre aceștia, italianul Ugo Frigerio cîștigînd la ediția din 1920 două titluri : 3 km marș și 10 km marș.

— Cei mai vîrstnici campioni olimpici sînt : Frederick Humphreys (Anglia) 1920 — tragerea frînghiei — 42 ani, 7 luni, 20 zile ;

— Edwin Mills (Anglia) 1920 — tragerea frînghiei — 42 ani, 3 luni, 1 zi ;

— John Flanagan (S.U.A.) 1908 — ciocan — 40 ani, 6 luni, 5 zile ;

— John Mikaelsson (Suedia) 1952 — 10 km marș — 38 ani, 7 luni, 21 zile ;

— Thomas Green (Anglia) 1932 — 50 km marș — 38 ani, 4 luni, 5 zile.

67 atleți au devenit campioni olimpici după ce au împlinit vîrsta de 30 de ani. Șapte dintre aceștia au cucerit două titluri după această vîrstă. John Flanagan (S.U.A.) trei titluri (1900, 1904 și 1908 la ciocan), iar Ray Clarence Ewry (S.U.A.) cinci (!) titluri (trei în 1904 la înălțime, lungime și triplusalt — toate fără elan, și două în 1908 la înălțime și lungime — ambele fără elan).

— La femei cele mai tinere atlete care au cîștigat titlul olimpic sînt :

— Barbara Jones (S.U.A.) 1952 — 4 × 100 m — 15 ani, 4 luni, 10 zile ;

— Ulrike Meyfarth (R.F.G.) 1972 — înălțime — 16 ani, 4 luni ;

— Elizabeth Robinson (S.U.A.) 1928 — 100 m — 16 ani, 11 luni, 8 zile ;

— Maureen Caird (Australia) 1968 — 80 m garduri — 17 ani, 19 zile ;

— MIHAELA PENEȘ (ROMÂNIA) 1964 — suliță — 17 ani, 2 luni, 24 zile.

Un număr de 16 atlete au cîștigat titlul olimpic înainte de împlinirea vîrstei de 19 ani. Dintre acestea Betty Cuthbert (Australia) a cucerit 3 medalii de aur în 1956 (100 m, 200 m, 4 × 100 m), iar Mildred Didrickson (S.U.A.) în 1932 (80 m garduri, suliță) și Helen Stephens (S.U.A.) în 1936 (100 m, 4 × 100 m) cîte 2.

— Cele mai vîrstnice campioane olimpice :

— LIA MANOLIU (ROMÂNIA) 1968 — disc — 36 ani, 5 luni, 23 zile ;

— Ivanka Hristova (Bulgaria) 1976 — greutate — 34 ani, 8 luni, 12 zile ;

— MARICICA PUICĂ (ROMÂNIA) 1984 — 3000 m — 34 ani, 12 zile ;

— Hermine Bauma (Austria) 1948 — suliță — 33 ani, 6 luni, 8 zile ;
— Mary Peters (Anglia) 1972 — pentatlon — 33 ani, 1 lună, 28 zile.

Numai 11 atlete au devenit campioane olimpice după 30 de ani. Dintre acestea Shirley Strickland de la Hunty (Australia) are 2 titluri după ce a împlinit 30 de ani, în 1956 (80 m garduri, 4 × 100 m), iar Fanny Blankers-Koen (Olanda) în 1948 a cucerit 4 titluri (100 m, 200 m, 80 m garduri, 4 × 100 m).

— Cele mai multe titluri olimpice cîștigate de un atlet la aceeași ediție a J.O. aparțin lui Paavo Nurmi (Finlanda), care în 1924 a obținut 5 medalii de aur. Cîte 4 medalii de aur au obținut Alvin Kränzlein (S.U.A.) în 1900, Ville Ritola (Finlanda) în 1924, Jesse Owens (S.U.A.) în 1936 și Carl Lewis (S.U.A.) în 1984, iar cîte 3 medalii de aur nouă atleți, între care Ray Ewry (S.U.A.) de două ori (1900 și 1904) și același Paavo Nurmi (Finlanda) în 1920.

La femei Fanny Blankers-Koen (Olanda) în 1948 obține 4 titluri. Cîte 3 titluri au : Betty Cuthbert (Australia) în 1956, Wilma Rudolph (S.U.A.) în 1960 și Valerie Brisco-Hooks (S.U.A.) în 1984. 13 atlete au obținut cîte două titluri la aceeași ediție a J.O., iar dintre ele Barbel Eckert-Wöckel (R.D.G.) a obținut această performanță de două ori (1976, 1980).

— În clasamentul celor mai multe titluri cîștigate la aceeași probă conduce — la bărbați — discobolul american Alfred Oerter, învingător de 4 ori (1956, 1960, 1964 și 1968). De cîte trei ori au cîștigat Ray Ewry (S.U.A.) înălțimea fără elan și lungimea fără elan (ambele în 1900, 1904 și 1908 ; John Flanagan (S.U.A.) — ciocan (1900, 1904 și 1908), Frank Wykoff (S.U.A.) — 4 × 100 m (1928, 1932 și 1936) și Viktor Saneev (U.R.S.S.) — triplusalt (1968, 1972 și 1976). 41 de atleți au cîștigat de cîte două ori aceeași probă la J.O. Din acest grup numeros menționăm pe Paavo Nurmi (Finlanda) care a reușit de 3 ori „bisul" (10000 m, cros individual, cros echipe). De asemenea mai menționăm cei 6 atleți care au cîștigat de două ori aceeași probă, deși au „sincopat" — din diferite cauze — după cucerirea primului titlu, deci cel de al doilea fiind obținut la interval de două olimpiade de primul : Paavo Nurmi (Finlanda) — 10.000 m în 1920 și 1928 ; Edwin Moses (S.U.A.) — 400 m garduri în 1976 și 1984 ; Vladimir Golubnici (U.R.S.S.) — 20 km marș în 1960 și 1968 ; Frederick Humphreyn, Edwin Mills și James Sheperd (toți din Anglia) — tragerea frînghiei în 1908 și 1920. (Menționăm pentru ultimii trei că, J.O. din 1916 nedisputîndu-se, ei au pierdut practic tot o singură ediție a J.O. — cea din 1912).

La femei 12 atlete au reușit să obțină de două ori titlul la aceeași probă (între ele și Iolanda Balaș cîștigătoare în 1960 și 1964 a săriturii în înălțime). Alături de ea : Barbel Eckert-Wockel (R.D.G.), singura care a obținut de două ori titlul în aceeași probă (200 m și 4 × 100 m în 1976 și 1980) ; Ulrike Meyfarth (R.F.G.) — înălțime în 1972 și 1984 (deci „revine" după două ediții pierdute, caz unic — inclusiv la bărbați — în istoria atletismului olimpic modern) ; Barbara Jones (S.U.A.) — 4 × 100 m în 1952 și 1960 și alte 8 atlete care obțin titlurile, ca și Iolanda Balaș, consecutiv.

— Din punctul de vedere al titlurilor cîștigate la mai multe ediții ale J.O., conduce Alfred Oerter (S.U.A.), învingător la 4 ediții. Urmează șase atleți : John Flanagan (S.U.A.), Ralph Rose (S.U.A.), Ray Ewry (S.U.A.), Paavo Nurmi (Finlanda), Frank Wykoff (S.U.A.) și Viktor Saneev (U.R.S.S.) cu victorii în cîte 3 ediții, 47 atleți victorioși la 2 ediții și 439 atleți care au „sorbit" din cupa victoriei la o singură ediție a J.O.

La femei Irena Kirszenstein-Szewinska (Polonia) a cîștigat „aur" la 3 ediții ale Olimpiadelor (1964, 1968, 1976), 19 atlete (între care și Iolanda Balaș — România) la 2 ediții iar 120 atlete la o singură ediție a J.O.

— Avîndu-se în vedere criteriul „multilateralității", campion olimpic în cele mai multe probe — șase — este același Paavo Nurmi (Finlanda), care a cîștigat la J.O. probele : 1500 m, 5000 m, 10.000 m, cros individual, cros echipe și fond echipe (pistă). Cinci probe diferite a cîștigat Ville Ritola (Finlanda), iar patru probe Alvin Kränzlein, Melvin Sheppard, Jesse Owens, Carl Lewis (toți S.U.A.), Hannes Kolehmainen (Finlanda), deci 5 atleți. Alți 7 atleți au cîștigat trei probe diferite.

Luînd în considerare numai victoriile individuale (deci fără ștafete, echipe cros etc), în frunte, cu 4 probe diferite cîștigate, conduc : Hannes Kolehmainen și Paavo Nurmi (ambii din Finlanda) și Alvin Kränzlein (S.U.A.). Cîte trei probe

individuale diferite au cîștigat : Ville Ritola (Finlanda), Jesse Owens, Ray Ewry, Archie Hahn, Harry Hillman, James Lightbody, Carl Lewis (toți S.U.A.) și Emil Zatopek (Cehoslovacia).

— La femei, cîte 4 probe diferite au cîștigat : Fanny Blankers-Koen (Olanda) — 100 m, 200 m, 80 m garduri, 4 × 100 m și Betty Cuthbert (Australia) — 100 m, 200 m, 400 m, 4 × 100 m, iar Wilma Rudolph și Valerie Brisco-Hooks (ambele S.U.A.), Irena Kirszenstein-Szewinska (Polonia) și Renate Stecher (R.D.G.) cîte 3 probe diferite. Alte 16 atlete au cîștigat cîte 2 probe diferite.

Cifra maximă de victorii în probe individuale diferite — trei — a fost obținută de : Fanny Blankers-Koen (Olanda) și Betty Cuthbert (Australia). Două probe individuale diferite au cîștigat : Wilma Rudolph, Mildred Didrikson, Valerie Brisco-Hooks (toate S.U.A.), Renate Stecher (R.D.G.), Irena Kirszenstein-Szewinska (Polonia), Tamara Press, Irena Press, Tatiana Kazankina (toate U.R.S.S.), Marjorie Jackson (Australia) și Micheline Ostermeyer (Franța).

A. BORIGA : L'athlétisme aux Jeux Olympiques modernes — brèves informations

On présente la statistique de l'athlétisme aux Jeux Olympiques modernes, en commençant par la première édition 1986), en utilisant surtout la méthode comparative : les pays qui ont participé le plus souvent, le plus grand nombre d'athlètes (masculins et féminins), les plus nombreux titres olympiques, les plus nombreux multilatéraux (masculins et féminins), les pays qui ont participé la moins, le plus petit nombre de titres olympiques, les plus nombreux unilatéraux (masculins et feminins), tout en mentionnant chaque fois le nom des athlètes respectifs.

A. BORIGA : In Brief About Athletics at the Modern Olympic Games

The author produces statistics on athletics at the modern Olympic Games making use particularly of the comparison method : the greatest number of participating countries, the largest number of athletes, both females and males, he greatest number of Olympic awards, the most multilateral participants, the smallest number of participating countries, the smallest number of athletes, both females and males, the smallest number of Olympic awards, the greatest number of unilateral participants — each time mentioning the name of the respective atletes.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele edi turii locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

I. STUPINEANU u. Mittarbeiter: Lehrnung der Motrische Aktionreglung durch „Biofeedback" . 1

ELENA VINTILĂ: Betrachtungen über eine Graphische vorstellung der optimale Hochleistung der Leichtathleten (II) 6

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

T. SCHRENK: Entwicklung der Motrische und Biologysche Kapazität für die Schülern in Städte und Gemeinde (Klassen V—VIII) so wie die Verwicklungen in Schüler Leibeserziehung Prozess 14

V. FĂRCAŞ: Didaktische Strategien in die Vorlesung der Leibesübungstunden für Schülern . 25

D. NEGULICI, I. BRAICU: Methodische Orientierungen über die Vorlesung der Rumänischer National Sport „Oina" in die Schulen 28

TECHNIK — METODIK — TRAINING

A. MURARU: Hauptrichtungen der Training und vorbereitung der Judokas (III) 32

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU: Einige Problemen was das Junge Tennis Spieler betreffen (I) 39

VALERIA GEGO, E. GEGO: Entwicklung und Orientierung in rahmen der verbesserung des Muts, für die Turnernanfangern. Eine Prämisse für die Hochleistungen 45

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN u. Mittarbeiter: Forschungen über die Wirkungen des Produkt „Apilarnilprop" über Leber-Hepatische funktionen, bei die Leistungsportler . 51

MEINUNGEN — BERATUNGEN

E. HORN: Der Arzt in „Kreuzweg" 55

ZETTELANSCHLÄGER

A. BORIGA: Die Leichtathletik bei die Moderne Olympische Spiele 60

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

И. СТУПИНЯНУ и сотрудники: Обучение регулировки двигательных действий при помощи „биофедбак"а 1

ЕЛЕНА ВИНТИЛА: Соображения об оптимальном графике достидений в деятельности легкоатлетов (II) 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Т. ШРЕНК: Развитие биологической и двигательной способностей учащихся сельских и городских школ (*V*—*VIII* классы) и их последствия в процессе школьного физического воспитания 14

Б. ФАРКАШ: Новые дидактические стратегии в преподавании школьного физического воспитания . 25

Д. НЕГУЛИЧ; И. БРАЙКУ: Методические направления в преподавании игры „ойна" в школе . 28

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКА

А. МУРАРУ: Главные направления процесса обучения и тренировки б борьбе дзю-до (III) 32

Г. СЛАПЧУ, КРИСТИНА БОБОК ДУМИТРЕСКУ: Некоторые вопросы обчения молодых теннисистов (I) 39

ВАЛЕРХЯ ГЕГО, Е. ГЕГО: Развитие направленности и культивирование смелости у начинающих гимнастов — предпосылка для достижения высоких результатов 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРАГАН и сотрудники: Исслэдования над возздействием препарата „апиларнилпроп" на гепатическую функцию у спортсменов высших достижений 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Е. ХОРН: Врач на перекрестке . . 55

КАРТОТЕКА

А. БОРИГА: Легкая атлетика на современных Олимпийских играх 60

I, P. Informaţia c. 2090

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

1988 -07-
SZEMLE
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

4
1986

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, Nr. 4, APRILIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * : Făurirea Partidului Comunist Român — eveniment de însemnătate istorică, în mișcarea muncitorească din România .

D. GUȚIU : Formarea și dezvoltarea la elevi a deprinderii de a practica cu regularitate exercițiul fizic, sportul și turismul .

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

MARIA BOTA, I. BOTA : Studiu al acțiunilor tehnico-tactice ale jucătoarei de performanță specializată pe postul de portar (I) . . . . . .

MARIA ȘERBAN : Contribuții teoretice și practice privind problematica lucidității în sportul de mare performanță (III) . . 1

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ȘT. BIRTOLON : Rezultate obținute prin aplicarea unor exerciții de testare a rezistenței musculare a studentelor la efort 2

D. GÂRLEANU, VL. SIMIONESCU, L. PANDELE, GH. MEDEȘAN, RODICA GÂRLEANU : Pregătirea fizică multilaterală și pregătirea tehnică polivalentă, izvor al performanțelor atletice superioare 3

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Unele probleme de instruire a tinerilor tenismani (II) 3

MEDICINĂ SPORTIVĂ

N. LAZĂR, ADRIANA ȚUGUI, P. DE HILLERIN : Studiu privind corelația între concentrația lactatului și frecvența cardiacă în antrenament și concurs la luptătorii de stilul „libere" .

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

W. WAGNER, CORNELIA VOICULESCU, GABRIELA IORDAN : Complexe de exerciții pentru practicarea gminasticii la locul de muncă . . . . . .

OPINII — CONSULTAȚII

A. UDRIȘTOIU : Bicicleta ergometrică, mijloc profilactic și curativ pentru bunăstarea generală a organismului . . . . .

G. CSŰDÖR, CLAUDIA BUIUC : Jocuri pregătitoare pentru handbal . . . . . .

FĂURIREA PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN, EVENIMENT DE ÎNSEMNĂTATE ISTORICĂ ÎN MIȘCAREA MUNCITOREASCĂ DIN ROMÂNIA

La 8 Mai 1986 se împlinesc 65 de ani de la crearea Partidului Comunist Român care — după cum sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, președintele republicii — a constituit un **„eveniment de însemnătate epocală în mișcarea muncitorească din România, în luptele revoluționare de clasă pentru dreptate socială și eliberare națională, pentru victoria revoluției socialiste și edificarea noii orînduiri în patria noastră"**. La scara istoriei noastre multimilenare, acești 65 de ani de existență și luptă ale Partidului Comunist Român nu reprezintă o perioadă prea îndelungată. Dar prin drumul parcurs de popor sub conducerea sa, prin transformările sociale al căror inițiator și conducător a fost, prin uriașa influență pe care a cîștigat-o în societatea noastră, acești ani se constituie într-o adevărată epocă istorică. **„Niciodată în România** — arată tovarășul **Nicolae Ceaușescu** — **n-a existat un alt partid politic cu o istorie atît de bogată și glorioasă, care să fi luptat cu abnegație și să fi realizat atît pentru fericirea poporului român, pentru măreția națiunii noastre. Partidul nostru s-a născut și a crescut o dată cu proletariatul, destinul său este strîns legat de cel al clasei muncitoare, al întregului popor român"**.

Exponent fidel al intereselor supreme ale întregii națiuni, Partidul Comunist Român este moștenitorul și continuatorul celor mai glorioase tradiții de luptă ale clasei muncitoare, ale maselor largi populare, trăgîndu-și seva și vitalitatea din istoria poporului nostru. Făurirea, la 8 Mai 1921, a partidului comunist, pe baza teoriei socialismului științific, a înscris o pagină luminoasă în istoria României, a marcat o etapă nouă, superioară în mișcarea revoluționară, în organizarea luptei clasei muncitoare, a maselor populare din țara noastră. Relevînd importanța deosebită a creării Partidului Comunist Român, care și-a asumat misiunea istorică de a conduce clasa muncitoare și întregul popor pe calea transformărilor revoluționare, a înlăturării asupririi sociale și naționale, a făuririi socialismului și comunismului, tovarășul Nicolae Ceaușescu a dezvăluit, în același timp, corelația strînsă, legătura organică dintre acest eveniment istoric și procesul unic, legic, dialectic de dezvoltare și afirmare a poporului nostru. Referindu-se la unele dintre momentele importante ale amplului proces revoluționar de lupte eroice pentru libertate și independență, pentru progres economic și social, secretarul general al partidului sublinia că toate acestea **„atestă, cu puterea faptelor, că forțele revoluționare și mișcarea revoluționară, socialistă și comunistă își au originea în dezvoltarea forțelor de producție, în întregul proces revoluționar unic, de progres multilateral al poporului nostru"**.

În întreaga sa activitate de peste șase decenii, Partidul Comunist Român a jucat un rol important în viața social-politică a țării, s-a afirmat cu putere — în momentele cruciale pentru destinele patriei — ca forță politică națională, asumîndu-și rolul istoric de organizator și conducător al luptei pentru apărarea intereselor fundamentale ale celor ce muncesc, a drepturilor și libertăților democratice, pentru independența și suveranitatea națională, pentru transformarea

Educație fizică și sport, nr. 4, 1986, pag. 1

revoluționară a societății, pentru progres social. În anii antebelici, Partidul Comunist Român a condus acțiunile care au culminat cu marea demonstrație antifascistă și antirăzboinică de la 1 Mai 1939, în organizarea căreia un rol determinant i-a avut tovarășul Nicolae Ceaușescu. La organizarea acestei demonstrații, reprezentînd organizația de tineret a Capitalei, a participat tovarășa Elena Ceaușescu (Petrescu). În anii celui de al doilea război mondial, Partidul Comunist Român s-a situat în primele rînduri ale luptei pentru salvarea ființei noastre naționale. Partidul comunist a fost prezent în toate înțelegerile și alianțele politice de interes național și a avut rolul dinamizator al tuturor forțelor care acționau pentru eliberarea țării de sub dominația fascistă. Sub conducerea Partidului Comunist Român s-a înfăptuit cu succes revoluția de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă din August 1944, care a marcat o cotitură istorică în viața poporului nostru, a deschis calea pentru eliberarea deplină a țării, pentru trecerea la înfăptuirea transformărilor democratice, revoluționare, pentru întărirea independenței și suveranității țării.

Sub conducerea Partidului Comunist Român, în perioada care a trecut de la victoria revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă, societatea românească a parcurs mai multe etape istorice, jalonate de profunde prefaceri revoluționare, de mari realizări în toate domeniile de activitate. Partidul a condus cu succes lupta pentru desăvîrșirea transformărilor revoluționare burghezo-democratice, pentru reforme sociale profunde, pentru cucerirea puterii politice de către clasa muncitoare în alianță cu țărănimea și trecerea la construcția socialistă. Marile înfăptuiri obținute pe parcursul unei perioade de peste patru decenii de muncă avîntată — perioadă în cadrul căreia se profilează distinct cele peste două decenii de la Congresul al IX-lea, de cînd în fruntea partidului și statului nostru a fost ales tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** — ilustrează elocvent capacitatea creatoare, patriotismul fierbinte ale partidului nostru comunist, forța politică conducătoare, centrul vital al națiunii noastre, care acționează cu consecvență pentru edificarea pe pămîntul României a societății socialiste multilateral dezvoltate.

Din perspectiva celor aproape 21 de ani care au trecut de la cel de-al IX-lea Congres al Partidului Comunist Român, se evidențiază cu putere originalitatea și realismul soluțiilor adoptate de partidul nostru pentru dezvoltarea și modernizarea economiei, asigurarea eficienței întregii activități, perfecționarea cadrului democratic de participare activă a întregului popor la conducerea vieții social-economice, formarea conștiinței revoluționare a maselor. Cu legitimă mîndrie, întregul nostru popor asociază înfăptuirile acestor ani eroici de activitate neobosită de cutezanța revoluționară a secretarului general al partidului, tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** strălucit militant revoluționar și patriot înflăcărat, personalitate prestigioasă a vieții politice internaționale.

Aniversarea a 65 de ani de la făurirea Partidului Comunist Român are pentru poporul nostru profunde semnificații. În actuala etapă, superioară, a înfăptuirii Programului partidului, această aniversare constituie un strălucit prilej de a afirma încă o dată voința nestrămutată a întregului partid și întregului popor de a răspunde însuflețitorului Apel la pace al președintelui țării, tovarășul Nicolae Ceaușescu, de a face totul pentru ca anul 1986 — Anul Internațional al Păcii — să deschidă calea unor progrese reale în promovarea idealurilor de libertate și pace ale popoarelor. Oamenii muncii de pe întreg cuprinsul patriei întîmpină această măreață aniversare sub semnul unității strînse a întregului popor în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, sporindu-și continuu angajarea patriotică, revoluționară în muncă pentru a asigura înfăptuirea exemplară a măreților obiective stabilite de Congresul al XIII-lea al Partidului Comunist Român.

FORMAREA ŞI DEZVOLTAREA LA ELEVI A DEPRINDERII DE A PRACTICA CU REGULARITATE EXERCIŢIUL FIZIC, SPORTUL ŞI TURISMUL

Prof. DAN GUŢIU
Inspectoratul şcolar judeţean — Sibiu

În concepţia partidului şi statului nostru educaţia fizică şi sportul reprezintă **„activităţi de interes naţional"** cu rol crescut de întărire a sănătăţii, dezvoltării fizice armonioase, perfecţionarea calităţilor motrice, dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă caracteristice omului societăţii noastre.

În Mesajul tovarăşului NICOLAE CEAUŞESCU, secretar general al P.C.R., preşedintele Republicii adresat Conferinţei pe ţară a mişcării sportive din 5—6 martie 1982, se precizează : „...**Cerinţele dezvoltării actuale şi de perspectivă a societăţii noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creşterea rolului culturii fizice şi sportului în procesul educaţiei socialiste şi formării omului nou, în întărirea sănătăţii şi vitalităţii naţiunii noastre, în asigurarea condiţiilor ca poporul român, tineretul patriei, să crească viguros şi sănătos. Pornind de la toate acestea, partidul nostru, în cadrul politicii sale generale, acordă o mare atenţie educaţiei fizice şi sportului, asigură condiţii ca acestea să capete o tot mai mare dezvoltare, să cuprindă, practic, întregul popor".**

Avînd în vedere că şcoala constituie principalul factor în formarea şi pregătirea tinerei generaţii, astfel încît aceasta să poată face faţă celor mai înalte exigenţe ale societăţii noastre, creşte în mod nemijlocit şi rolul social al educaţiei fizice, nu numai în asigurarea unei stări optime de sănătate şi de dezvoltare fizică, ci şi de pregătire a tineretului pentru muncă şi viaţă. Sincronizarea comenzii sociale cu produsul şcolii, impusă de cerinţele actuale şi de perspectivă ale societăţii, va înlesni integrarea rapidă a tineretului în activitatea productivă şi în viaţa socială , deziderat de mare importanţă în etapa actuală a construirii societăţii socialiste.

În acest sens, practicarea sistematică a exerciţiilor fizice înlesneşte flexibilitatea profesională deoarece în activitatea de educaţie fizică se formează priceperi şi deprinderi motrice variate, care creează omului posibilitate de adaptare mai rapidă la orice activitate practică nouă.

Importanţa şi rolul educaţiei fizice şi sportului sînt evidenţiate şi în **Legea educaţiei şi învăţămîntului** în Cap. VI, art. 134, care stabileşte că în învăţămîntul de toate gradele se organizează în mod obligatoriu activitatea de educaţie fizică şi sport chemată să contribuie la întărirea sănătăţii, creşterea capacităţilor fizice şi intelectuale, dezvoltarea armonioasă fizică şi morală a copiilor şi tineretului, la formarea în rîndul acestora a unor deprinderi de muncă şi viaţă.

Activitatea de educaţie fizică şi sport ce se desfăşoară în învăţămînt trebuie să determine o largă participare a copiilor şi elevilor la practicarea exerciţiilor fizice şi sportului şi la ridicarea activităţii sportive de masă şi de performanţă la nivelul exigenţelor dezvoltării societăţii noastre şi creşterea rolului ei în formarea unui tineret sănătos şi viguros.

Acest rol important şi hotărîtor îi revine şcolii, ca principal factor de cultură şi civilizaţie, iar acest rol hotărîtor nu poate fi împlinit fără o continuă dezvoltare şi perfecţionare a întregului învăţămînt, a tinerei generaţii. În spiritul cerinţelor majore ale înfăptuirii noii noastre societăţi se impune deci ca o necesitate stringentă lărgirea şi îmbogăţirea întregului conţinut pedagogic şi profesional, al mijloacelor şi al metodelor de influenţare şi de formare a personalităţii. Acest produs al şcolii trebuie să fie posesorul unei pregătiri polivalente, care să îngemăneze măiestria profesională, stăpînirea perfectă a tehnologiei înalte a celor mai noi cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii, cu robusteţea sănătăţii, cu înalte calităţi fizice şi morale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1986, pag. 3

Formarea omului nou poate fi reală, consecventă dacă în sistemul factorilor educaționali nu funcționează și educația fizică. Documentele de partid care fac referiri la activitatea de educație fizică și sport nu se rezumă să privească practicarea exercițiilor fizice în general ca o activitate în sine, ci în raport cu ansamblul sistemului social, cu etapa de dezvoltare în care ne găsim.

Prin aplicarea politicii partidului s-a realizat un salt calitativ în concepția despre educație fizică și sport. Aceasta se exprimă prin legiferarea educației fizice și sportului ca activități de interes național, prin stabilirea obiectivului fundamental ce trebuie îndeplinit, prin cuprinderea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate la practicarea organizată și sistematică a exercițiilor fizice, precum și prin inițierea de către secretarul general al partidului a competiției naționale DACIADA, concepută ca un sistem unitar de practicare a educației fizice la dimensiunile întregului popor.

Secolul nostru este secolul vitezei, al atomului, al cuceririi cosmosului, al cibernetizării și automatizării. Trăim și muncim în condiții pe care străbunii noștri nici n-ar fi îndrăznit să le viseze, depunem eforturi fizice din ce în ce mai mici deoarece avem la dispoziție sute de mașini care ne scutesc de efort.

Pe de altă parte, datorită mutațiilor calitative ce vin să completeze potențialul biologic al fiecărei noi generații — solicitările intelectuale sînt într-o continuă creștere începînd cu primii ani ai copilăriei și terminînd cu ultimii ani dinaintea ieșirii la pensie. Copiii consumă azi infinit mai mult timp în fața manualelor decît pe terenurile de joacă.

Despre influențele pozitive pe care activitățile corporale le exercită asupra organismului s-a vorbit și s-a scris mult. Una din formele de petrecere a timpului liber atît al elevilor cît și al maturilor este sportul de masă. Astăzi elevii, maturii, profită tot mai mult de timpul liber pentru a face sport.

După stresurile cotidiene, cîteva ore petrecute în aer liber făcînd mișcare, constituie o adevărată binefacere pentru sistemul nervos atît de solicitat. Vîrsta nu mai reprezintă o barieră pentru iubitorii de mișcare : oameni de la 8 la 80 ani se întrec pe toate meridianele în crosuri, curse de înot, maratoane pe schiuri. Marea competiție națională „Daciada" adună în edițiile ei de vară și iarnă milioane de tineri în întrecerile desfășurate pe tot cuprinsul țării, numărul cel mai mare de iubitori ai mișcării în aer liber fiind elevii.

După cum se știe, una din principalele sarcini ale educației fizice școlare este de a forma la elevi deprinderea de a practica cu regularitate și independent exercițiile fizice. Cum se poate ajunge aici ?

În primul rînd, dezvoltînd la elevi dragostea pentru mișcare și, mai ales, pentru mișcarea în aer liber. Acest lucru este perfect realizabil dacă profesorii de educație fizică — indiferent unde-și desfășoară activitatea, la sat sau la oraș — nu se vor crampona, mai ales pe durata sezonului rece, la desfășurarea orelor numai în sala de sport sau în lipsa acesteia în sala de clasă. Lucrînd afară chiar în condiții climatice mai grele, organismul elevilor va deveni treptat mai rezistent la influențele factorilor perturbatori (frig, vînt, umiditate) și implicit va crește plăcerea de a practica activitățile fizice în aer curat, în mijlocul naturii.

În lumina datelor furnizate de știință, călirea prin practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului se dovedește a fi un mijloc deosebit de eficient pentru dobîndirea unei mai mari rezistențe la îmbolnăvirile provocate de modificările complexe și bruște ale mediului înconjurător, activitatea fizică constituind un mijloc de profilaxie la scară de masă.

Ca și mușchii, creierul și întregul sistem nervos al unui organism uman are nevoie de activitate — de un exercițiu susținut. Numai printr-o coordonare a tuturor funcționalităților se poate ajunge la un echilibru, fără de care organismul nu beneficiază de întreaga eficiență a capacității sale. Nu încape nici un fel de dubiu că echilibrul dintre efortul psihic și cel fizic trebuie susținut metodic și rațional. În societatea modernă, cu problemele ei complicate și variate, cu prezența unei tensiuni nervoase permanente sistemul nervos are nevoie de destindere, de ceea ce numim în limbaj curent relaxare. Tineretul studios devine tributar efortului neuro-psihic, dacă nu se bucură de aceste relaxări.

Activitatea fizică, fie în calitate de practică sportivă, fie sub formă de spectacol sportiv, reprezintă în parte contracararea unor efecte pe care condițiile civilizației tehnice le nasc sau le amplifică, efecte care contribuie într-un fel sau altul la afectarea sănătății.

Gimnastica, mersul pe jos în aer liber, practicarea unor sporturi și a turismului pot avea uneori efecte cu rezultate mai bune decît administrarea unor medicamente în menținerea sănătății și prevenirea bolilor.

Pregătirea intelectuală stîrnește, pe zi ce trece un deosebit interes și predomină tot mai mult activitățile zilnice în dauna celor fizice. Trebuie însă să nu pierdem din vedere nici un moment că orice program de dezvoltare în domeniul științei și tehnicii nu poate fi realizat cu succes decît sprijinindu-se pe o bază umană solidă deoarece, în ultimă instanță, tot omul sănătos rămîne înfăptuitorul oricărui progres. În aceste condiții, educația fizică reprezintă remediul cel mai eficace pentru asigurarea echilibrului psihic, a unei bune sănătăți fizice și morale a copiilor.

Deși educației fizice și sportului li se recunoaște importanța și se înregistrează în acest sens unele progrese, în multe școli, situația existentă în practică nu reflectă îndeplinirea celor prevăzute în documentele de partid și de stat ca sarcină fundamentală pentru mișcarea sportivă și anume **„cuprinderea unor mase tot mai largi, a întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului"**. Dezvoltarea educației fizice, sportului și turismului în pas cu cerințele actuale și sporirea eficienței lor în fortificarea sănătății depinde în mare măsură de conținutul și formele activității folosite.

Prea puțin se realizează în direcția impulsionării activității sportive de masă în cadrul claselor, anilor de studiu, exact acolo unde ar trebui să pulseze o permanentă emulație cu caracter sportiv și turistic. Activitățile planificate se limitează de cele mai multe ori la evoluția echipelor reprezentative cu un număr restrîns de sportivi. Se îngustează astfel sfera de preocupări într-un perimetru restrîns al activității competitive, neglijîndu-se formele simple și larg accesibile. Competițiile reprezintă, într-adevăr, forme active și mobilizatoare ce oferă multe satisfacții față de care elevii manifestă interes sporit. Datorită însă ariei lor restrînse de cuprindere, competițiile neglijează marea masă în favoarea elitei, întrucît ponderea nu o constituie întrecerile cu continuitate, ci cele cu etape superioare. Educația fizică de masă trebuie să fie în ultima instanță rezultatul unei activități bazate pe cuprinderea întregii mase de elevi.

A rezuma activitatea sportivă din școală doar la un număr limitat de elevi, înseamnă a denatura conținutul și orientarea educației fizice, înseamnă a lipsi masa de elevi de un drept a lor. În acest mod activitățile sportive își pierd caracterul de masă, adresîndu-se selectiv unui număr mic de elevi, de regulă celor care sînt angrenați în sportul de performanță, aceasta contribuind și la scăderea interesului elevilor pentru practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice și sportului în afara orelor de clasă.

Profesorilor de specialitate le revine sarcina sprijinirii organizațiilor de copii și tineret din școală în organizarea și desfășurarea activității sportive și participarea elevilor la întrecerile și acțiunile din cadrul competiției sportive naționale Daciada. Activitatea sportivă de masă contribuie la educarea în spirit sportiv a tineretului, la crearea în școli a unui climat favorabil educației fizice și sportului, la întărirea convingerii acestuia asupra necesității mișcării, practicării exercițiilor fizice, sportului și turismului ca o deprindere însușită încă din anii copilăriei. Pe această bază poate fi stimulat interesul și formată obișnuința în rîndul elevilor încă din clasele mici de a practica în cadrul școlii cît și independent exercițiile fizice, sportul, turismul.

Trebuie însă să arătăm că, din păcate, mai există elevi, familii, părinți, chiar și unele cadre didactice, care fiind preocupate numai de formarea intelectuală a elevilor subapreciază această activitate. În unele școli această optică necorespunzătoare a familiei se mai manifestă și prin sustragerea unor elevi, sub diferite pretexte, de la obligațiile școlare, obținîndu-li-se scutiri de la lecțiile de educație fizică și nepermițîndu-li-se participarea la acțiunile sportive.

Formarea obișnuinței elevilor de a practica sistematic exercițiile fizice trebuie urmărită cu atenție încă din primele clase și îndrumată permanent de învățător sau profesor în așa fel încît obișnuința să se transforme treptat în deprindere. Ea se poate forma numai atunci cînd elevii participă conștient la activitatea de educație fizică și cînd organizarea ei este atrăgătoare.

Transmiterea și însușirea cunoștințelor în procesul de învățămînt la educație fizică trebuie să urmărească, pe deoparte, formarea la elevi a unei concepții științifice despre importanța și căile practicării exercițiilor fizice, despre rolul educației fizice în viața omului epocii noastre, iar pe de altă parte — conștientizarea actului motric, utilitatea educației fizice în viață.

Atunci cînd elevul învață în lecții nu numai exercițiul în sine, ci și modalitatea de a-l aplica în condiții diferite, înțelegînd nu numai particularitățile de execuție, ci și posibilitatea executării exercițiului fizic pentru atingerea scopului pentru care s-a format, se asigură interacțiunea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice.

Prin concursurile și campionatele sportive organizate în cadrul competiției naționale Daciada în cadrul școlii și pe plan local pot fi angrenate cu regularitate, pe tot parcursul anului, un număr mare de elevi în inițierea și practicarea diferitelor ramuri de sport sau turismului. Totul depinde în această direcție de ingeniozitatea cu care sînt concepute programele competiționale și de modul cum sînt stabilite formele de desfășurare a acestora. Activităților desfășurate în rîndul elevilor trebuie să li se acorde mai mare atenție, pentru ca aceștia să fie educați astfel încît practicarea exercițiilor fizice să devină cu timpul un obicei pe care să-l păstreze în tot cursul vieții. Formarea la tineretul studios a deprinderii de a efectua sistematic, individual exercițiile fizice are o importanță socială deosebită.

Este adevărat că munca ce se cere depusă de către profesor este dublă, că există unele dificultăți și chiar riscuri, dar satisfacția este la fel de mare văzînd cum, după ore, în vacanță sau după absolvirea școlii, copiii continuă să practice exercițiile sau sportul în care s-au inițiat.

Acest obiect de învățămînt nu trebuie privit în mod unilateral, numai prin prisma rolului pe care-l are în dezvoltarea fizică și întărirea sănătății elevilor. El exercită o influență multilaterală asupra dezvoltării elevilor deoarece se află în strînsă legătură cu toate celelalte laturi ale educației comuniste. O bună dezvoltare intelectuală necesită și o bună dezvoltare fizică — sănătatea și dezvoltarea fizică normală sporesc buna dispoziție a elevilor, atenția și puterea de muncă, măresc capacitatea de asimilare a cunoștințelor, fac să crească succesul la învățătură și în activitatea practică. Scopul și sarcinile educației fizice școlare corespund intereselor statului nostru, de a avea în tînăra generație un sprijin de nădejde pentru îndeplinirea măreței opere de desăvîrșire a construcției socialiste în Republica Socialistă România.

DAN GUȚIU : La formation et le développement de l'habitude des élèves à pratiquer régulièrement l'exercice physique, le sport et le tourisme

Dans la conception de notre parti, l'activité d'éducation physique et de sport ne doit pas être envisagée comme un but en soi, mais dans le contexte des tâches majeures tracées à ces activités d'intérêt national dans l'ensemble du système social et, surtout, de l'actuelle étape de développement de la société roumaine. L'auteur souligne les influences positives qu'exerçent les activités sportives sur l'organisme et suggère le besoin d'affecter, en une mesure aussi grande que possible, le temps libre des élèves au sport de masse, à la pratique des exercices sportifs à l'air libre, à leur participation massive aux compétitions organisées dans le cadre de la „Daciada". L'auteur insiste sur le caractère permanent que doit adopter la pratique des exercices physiques, du sport et du tourisme et recommande aux professeurs de sport de se dévouer avec passion et responsabilité à leur activité, indifféremment des conditions dont ils disposent, afin de bien remplir cette importante mission.

DAN GUȚIU : Wish for Practising Physical Exercises, Sports and Tourism

In the view of the Romanian Communist Party physical education and sports are not purposes per se ; they should be viewed as social activities of national interest, within the context of the fundamental tasks set upon them, and of the present-day stage of development of the Romanian society. The author highlights the positive influences exercised by physical education and sports on the body and suggests that pupils' and students' spare time should increasingly be devoted to these activities and that they should by all means participate in the competitions organized within the „Daciada" event. Likewise, he underlines that physical education, sports and tourism should necessarily be permanent and regular activities. He shows that the relevant teachers, instructors and guides should assume a greater and greater respondibility thus really fulfilling their important mission.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

STUDIU AL ACŢIUNILOR TEHNICO-TACTICE ALE JUCĂTOAREI DE PERFORMANŢĂ SPECIALIZATĂ PE POSTUL DE PORTAR (I)

Asist. univ. MARIA BOTA
I.M.F. Bucureşti
Lector univ. IOAN BOTA
Institutul politehnic Bucureşti

Competiţiile internaţionale de handbal din ultimii ani au scos tot mai pregnant în evidenţă ideea **îmbinării pregătirii multilaterale a jucătoarelor şi jucătorilor cu specializare pe posturi.** Astăzi nu-şi mai găseşte locul într-o formaţie cît de cît pretenţioasă sub aspect valoric nici o jucătoare care, specializată pe un anumit post, nu este capabilă să se integreze în jocul de circulaţie al echipei sale şi să acţioneze dezinvolt, sigur şi eficient, de pe orice alt post ; iar pe de altă parte, oricît de „universală" ar fi (din punct de vedere al utilităţii în prezenţele ei vremelnice pe diferite posturi), dacă nu este strict specializată pentru un anumit post, de pe care să acţioneze cu maximum de randament, nu va putea fi considerată niciodată drept o mare jucătoare.

Aşadar, e imperios necesar ca cele două deziderate — pregătirea universală şi specializarea pe posturi dusă la maximum — să fie conjugat realizate !

S-ar părea că în privinţa instruirii şi pregătirii portarului, această cerinţă să fie gratuit constatată, fiindcă jucătoarea ce evoluează pe acest post este, prin definiţie, individual tratată şi supusă unui antrenament special. De fapt, aşa se şi întîmplă, în general.

Dar, consultînd portarii (titularele şi rezervele) echipelor divizionare şi urmărind mai multe antrenamente, am făcut unele constatări ;

- Pentru portari, ca şi pentru jocul apărării, se lucrează cu mult mai puţin decît pentru atac. Pregătirii lor se rezervă, în cadrul antrenamentelor, prea puţin timp ;
- Pregătirea specială a portarilor se rezumă la cîteva exerciţii — fără şi cu mingea — şi la apărarea mingilor aruncate la poartă de către coechipieri ;
- Se lucrează întrucîtva la capitolele fizic şi tehnic, dar latura tactică este adesea omisă sau neglijată. De aici, desigur, rezultă lacunele de ordin tehnico-tactic, atît de des întîlnite în comportarea competiţională a portarilor ;
- Cu greu (şi numai pe alocuri, la unele echipe) se lasă întrevăzute în practică preocupările pentru o metodică specială în pregătirea portarilor sau, cel puţin, faptul că portarii ar lucra în baza unei planificări speciale.

1. SCOPUL LUCRĂRII

Lucrarea îşi propune, pe de o parte, să demonstreze utilitatea şi necesitatea efectuării unor studii şi cercetări, pentru determinarea la nivelul handbalului de performanţă şi de înaltă performanţă, în baza analizei şi a sintezei, a stadiului de instruire a jucătoarelor de handbal specializate pe postul de portar, pentru stabilirea profilului tehnico-tactic existent şi apoi, pe fondul cunoaşterii obiective a realităţii, aplicarea unui riguros proces de „modelare-programare" care să garanteze atingerea parametrilor vizaţi, în conformitate cu modelul de joc al echipei naţionale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1986, pag. 8

Lucrarea este deci, într-un fel, o pledoarie pentru obiectivizarea antrenamentului (mai ales la nivelul înaltei performanțe) și o invitație adresată antrenorilor și profesorilor de educație fizică cu specializare handbal, de a lucra pe cît posibil pe baze științifice, concret, la obiect și pe premise obiective. Dar ea are ca scop să-și aducă contribuția — poate numai modestă — la definitivarea unei metodici de sporită eficiență, care să se încadreze în concepția unitară de pregătire, spre a cărei realizare se tinde.

2. EFECTUAREA STUDIULUI

În general, studiul, ce constituie partea de fond a prezentei lucrări, s-a desfășurat în conformitate cu planul de muncă stabilit încă la începutul returului campionatului 1984—1985. Au intervenit, totuși, unele modificări de date și fermene, unele inversări ale ordinei în atacarea obiectivelor și sarcinilor acestui plan, precum și anumite adaptări ale formei și conținutului la cerințele practicii de teren.

Am întreprins o serie de observații pedagogice cu privire la comportamentul tehnico-tactic al portarilor, la procedeele folosite de aceștia (alcătuind un fel de inventar de procedee utilizate în general), la stilurile portarilor etc.

Așadar, în această primă etapă a studiului am executat unele lucrări preliminare de mare importanță, care au condiționat buna desfășurare a investigațiilor de bază și o mai justă interpretare a rezultatelor acestora.

Prima realizare a fost „culegerea" de procedee tehnice și acțiuni tehnico-tactice, folosite de portari în jocurile urmărite, inventarierea lor (în baza observărilor și notărilor efectuate) constatativ și apoi sistematizarea lor, așa cum le vom prezenta în continuare.

Procedee și acțiuni tehnico-tactice, folosite de portarii echipelor diviziei A, în jocurile de campionat urmărite.

I. **Poziția fundamentală**

în funcție de postul de pe care se aruncă, la poartă :

— centru ;
— pivot ;
— inter ;
— extremă.

II. **Apărarea mingilor**

în funcție de distanță, tărie, direcția și înălțimea mingilor aruncate la poartă :

A. **Prindere :**
— cu ambele mîni — liber ;
— blocate la piept ;
— blocate la sol ;
— de pe loc ;
— cu păşire spre minge ;
— din săritură ;
— din săritură cu plonjon ;
— din plonjon.

B. **Respingere :**
a. **activă** — devieri din afara porții ;
— amortizări ;
— cu două mîini ;
— cu o mînă ;
— cu un picior ;
— cu un picior și o mînă ;
— cu un picior și ambele mîini ;
— cu ambele picioare.
b. **pasivă sau semi-activă**
— prin plasament și menținerea poziției inițiale de închidere a unghiului ;
— prin plasament și acționare — reflexă opunînd mingii orice parte sau segment al corpului.

III. **Degajarea mingilor**
— în funcție de distanță, poziție și mișcarea coechipierului ;
— la vîrfurile de contraatac ;
— la intermediar ;
— la o coechipieră demarcată în apropierea semicercului ;
cu elan de :
— pas adăugat ;
— pas încrucișat ;
— pas săltat ;
— din săritură ;
— din alergare.

Acțiunile tehnico-tactice ale portarului

1. Plasamentul.
2. Oprirea contraatacului.
3. Colaborarea cu apărătorii.
4. Folosirea tactică a procedeelor tehnice specifice
5. Recuperarea rapidă a mingilor aruncate la poartă și repunerea lor în joc.
6. Lansarea contraatacului.

Pentru studiul propriu-zis ne-a interesat în ce măsură și-au însușit portarii echipelor noastre divizionare aceste procedee și acțiuni tehnico-tactice, în ce măsură le stăpînesc și le folosesc în joc, care este frecvența și

eficiența utilizării lor, etc. Trebuie, deci, cunoscut (și pentru aceasta, în prealabil, temeinic analizat, pe baza unor date concrete) fiecare portar în parte și toți portarii la un loc, pentru a ajunge la unele concluzii valabile.

În acest scop, am socotit necesar ca investigația de bază — înregistrările — să fie complectate cu metoda observației pedagogice și cu metoda anchetei.

Rezultatul acestora este cuprins în cele două tabele centralizatoare, care redau sugestiv și fidel esențialul studiului efectuat și pe care le prezentăm înaintea textului de interpretare și prelucrare a datelor obținute **(tabele).**

3. INTERPRETAREA DATELOR CULESE

Așa cum am mai arătat, studiul s-a axat în principal pe urmărirea jucătoarelor specializate pe postul de portar, în cadrul jocurilor campionatului divizionar feminin „A". Am efectuat înregistrări, reținînd pe o fișă special concepută evoluția portarilor la jocurile din returul campionatului 1984—85 și la unele jocuri din turneele de sală din campionatul 1985—86, singurele care ne-au permis să asistăm și să înregistrăm toți portarii diviziei A, dar, din păcate, nu la un număr egal de jocuri pentru fiecare din jucătoare. Pentru a obține date veridice de comparație, am recurs la două operații, de aducere la același numitor a datelor obținute : 1. am adoptat rezultatele din centralizatorul A, calculînd valorile medii pe un joc și întocmind astfel centralizatorul B. 2. am împărțit numărul subiecților în două grupe, din prima făcînd parte primii 7 portari, cărora le-am luat în considerație un număr egal de jocuri înregistrate (7), eliminînd excedentul de înregistrări la unii, iar apoi am calculat valorile în procente. Tot așa am procedat și la ultimii cinci portari, luîndu-le în considerație procentajele celor 4 înregistrări, ele constituind o grupă aparte de comparație.

Am căutat, prin înregistrări, să ne formăm o imagine cît mai complexă și concretă asupra fiecărei jucătoare investigată și să stabilim cît mai cuprinzător conținutul tehnico-tactic al acțiunilor acesteia. Apoi, printr-o teoretică însumare a frecvenței de folosire a procedeelor tehnico-tactice și a eficienței acestora, determinînd valorile medii, am încercat să întocmim profilul real al jucătoarei de handbal specializată pe postul de portar din prima noastră divizie.

În baza acestora ne-am propus prefigurarea profilului ideal al portarului, sau cel puțin al modelului portarului, care să corespundă din toate punctele de vedere cerințelor de performanță ale echipei noastre naționale, la cel mai înalt nivel.

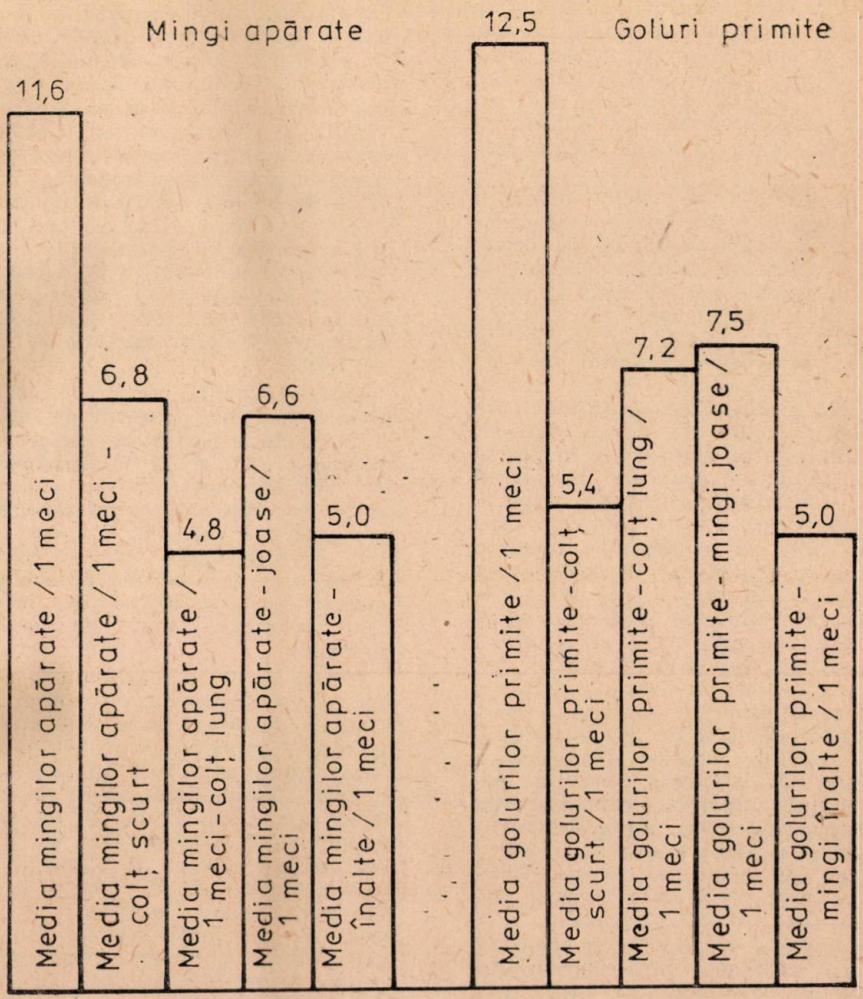
Ne-am străduit pe temeiul datelor obținute din înregistrări, a observațiilor și însemnărilor suplimentare, să tragem unele concluzii preliminare, inserate cifric în tabelele centralizatoare (A și B) care să redea, cît mai obiectiv, rezultatele investigațiilor constatative.

În ciuda faptului că materialul cules îndeplinește condiția obiectivității (în sensul că au fost înregistrate numai date reale, în urma celor efectiv petrecute pe teren), deci că obiectivitatea este garantată de autenticitate, anumite aprecieri sau deprecieri cu privire la nivelul valoric al unuia sau altuia dintre portarii supuși studiului sînt totuși numai relative. Spre exemplu : un portar realizează pe parcursul celor 7 jocuri în care a fost înregistrat din totalul de X aruncări primite pe spațiul porții 45 la sută reușite și desigur 55 la sută goluri primite. Deci, un bilanț negativ. Cu toate acestea, el poate fi mai valoros decît un alt portar (al cărui bilanț s-a dovedit pozitiv) sau poate fi cel mai valoros dintre portarii investigați. Evoluția sa valorică și eficiența sa în jocurile urmărite pot fi cu mult peste nivelul pe care ni-l indică situația cifrică și calculul hîrtiei.

Făcînd parte dintr-o echipă în general slabă sau cu un joc de apărare deficitar sau avînd de înfruntat adversare foarte puternice și avînd de făcut față unui număr incomparabil mai mare de contraatacuri și aruncări de la 7 m, el va fi serios handicapat în comparație cu un alt portar, mai eficient protejat de apărarea sa. Așadar, exprimarea cifrică în procentaje nu este întotdeauna suficient de edificatoare și de concludentă. De aceea, am menținut în cadrul studiului și situații centralizate care permit raportarea mingilor apărate și a golurilor primite la numărul total de aruncări trimise pe spațiul porții, separîndu-le pe faze de joc (faza I—IV) și aruncări de la 7 m.

Graficul 1

Totalul șuturilor pe poartă în medie pe 1 joc (24,1)



Exprimîndu-ne mai corect: procentajul de 33,3 la sută mingi apărate față de 66 la sută goluri primite la un portar care a avut de înfruntat 12 aruncări de la 7 m nu poate fi considerat absolut egal cu același procentaj realizat de un alt portar (33,3 la sută și respectiv 66,7 la sută realizat din trei aruncări de la 7 m. Adică, acea unică minge apărată ce reprezintă 33,3 la sută cazul celui de-al doilea portar poate fi pusă mai repede pe seama întîmplării și, deci, nu poate fi echivalată cu cele patru mingi apărate (ce reprezintă tot 33,3 la sută) în cazul primului portar.

Tot astfel de reflecții se pot face și cu privire la frecvența folosirii diverselor procedee de apărare și la eficiența acestora, precum și la aprecierea calitativă a unor portari clasificîndu-i drept buni la mingi înalte și slabi la cele joase, sau invers.

Ținem să subliniem că studiul întreprins este edificator numai în ceea ce privește conținutul tehnico-tactic al acțiunilor portarilor înregistrați și pentru stabilirea profilului tehnico-tactic al acestora, dar nu ne permitem să tragem concluzii cu privire la valoarea comparată a acestor portari. De altfel, scopul lucrării nu este acela de a alcătui un clasament valoric al portarilor noștri divizionari, sub aspectul randamentului lor competițional, pentru care ar trebui luate în seamă, pe lîngă cele reieșite din investigații și alte criterii de evaluare.

În tabelele centralizatoare am consemnat aspectele esențiale ce determină conținutul tehnico-tactic al jocului portarului. Astfel apare în dreptul fiecărui portar numărul de jocuri înregistrate și totalul aruncărilor la poartă efectuate în cadrul acestor jocuri. Ca cifre de referință pentru stabilirea gradului de eficacitate al diverselor procedee de apărare, am luat însă din totalul aruncărilor la poartă numai mingile aruncate pe spațiul porții, excluzîndu-le pe cele aruncate în afara porții sau în bară. Am considerat util să consemnăm numărul aruncărilor expediate în colțul scurt și respectiv în colțul lung și să raportăm pur cifric și procentual volumul mingilor apărate și al golurilor primite. Apoi am notat procedeele folosite de portari la apărarea mingilor înalte și a mingilor joase și separat a mingilor de la 7 m. În ceea ce privește acțiunile tactice și contribuția portarilor la realizarea fazelor de joc am reținut **„oprirea contraatacului, recuperarea mingilor, lansarea contraatacului și a fazei a II-a“.** La fiecare procedeu am căutat să relevăm frecvența utilizării lui (prin numărul total efectuat) și să determinăm eficiența folosirii lui, subliniind numărul mingilor apărate prin intermediul procedeului respectiv, pe care l-am exprimat și în procente și număr de goluri primite (exprimat de asemenea numeric și în procente).

Oprirea contraatacului advers, ca acțiune tehnico-tactică a portarilor, apare numai numeric reprezentată ca cifră total realizată în cele 7 sau respectiv 4 jocuri înregistrate (ezitările, imposibilitățile portarilor față de aceste acțiuni sau greșeli comise nu au fost înregistrate și, în consecință, nu apar în centralizator).

Recuperările mingilor le-am clasificat drept „rapidă, întîrziată și deliberat întîrziată“, aceasta din urmă categorisire referindu-se la întîrzierile tactic justificate și, deci, constituie un calificativ pozitiv pentru portar.

Lansarea contraatacului și a fazei a II-a le-am calificat „BINE, F. BINE și GREȘITE“ numai după oportunitatea și precizia execuțiilor din partea portarilor, nu și după faptul dacă vîrful de contraatac sau jucătoarea ce acționează în faza a II-a a valorificat sau nu mingea degajată. La rubrica **greșit** sînt cuprinse și lansările eronate, pe care eventual coechipiera le-a recuperat și fructificat.

Și pentru acțiunile tactice am consemnat numărul total al efectuărilor lor și procentajul de eficacitate, raportînd reușitele și eșuările la numărul total.

Pentru anumite considerațiuni privitoare la nivelul general de instruire și pregătire a portarilor echipelor divizionare „A“ și la comportamentul lor competițional, ne vom folosi de datele cuprinse în centralizatoarele A și B, dar mai ales în cel din urmă, care prezintă valori medii calculate pe un joc și care permit aprecierea în baza unor medii aritmetice, în total valabile pentru toate jocurile înregistrate.

Știindu-se că în handbalul nostru feminin de performanță (în divizia A), echipele efectuează în cadrul unui joc în medie aproximativ 43—45 de acțiuni, dintre care 31,4 la sută ajung în faza de finalizare, adică se termină cu aruncări la poartă (în cadrul fazelor I—IV, din acțiuni de joc și din momente fixe 9 și 7 m), iar din acestea 24,1 la sută sînt trimise pe spațiul porții, restul nimerind în bară, peste sau pe lîngă poartă, se poate face o primă afirmație importantă și anume că în 56,1 la sută din toate atacurile adverse ale unui joc este solicitată intervenția portarului. Așadar, contribuția portarului în desfășurarea unei întîlniri este hotărîtoare, cu atît mai mult cu cît aceste intervenții ale sale sînt întotdeauna „de ultimă instanță“ și cu cît rezolvarea — favorabilă sau nefavorabilă — a peste jumătate din toate situațiile și fazele de apărare depinde în final de el. Fără îndoială, nu trebuie și nu poate fi minimalizat aportul apărării, care pe lîngă cele 43,9 la sută de a-

CENTRALIZATOR -B-

cu frecvența medie pe joc a procedeelor tehnice și eficiența lor

Nr. crt.	NUMELE ȘI PRENUMELE	Număr mediu de aruncări la poartă / 1 joc	MINGI APĂRATE			GOLURI PRIMITE			PROCEDEE FOLOSITE LA MINGI APĂRATE										PROCEDEE FOLOSITE LA GOLURI PRIMITE									
									Joase						Înalte				Mingi joase						Mingi înalte			
			Total	Colț scurt	Colț lung	Total	Colț scurt	Colț lung	Ambele picioare	Un picior	Stoară	½ stoară	Fandare	Plonjon	Ambele mîini	1 mînă	Săritură	Săritură plonjon	Ambele picioare	Un picior	Stoară	½ stoară	Fandare	Plonjon	Ambele mîini	1 mînă	Săritură	Săritură plonjon
1	R.D.	31,7	12,4	6,8	5,6	10,4	4,5	5,9	1,4	2,0	0,6	0,8	0,7	0,6	1,7	1,7	2,0	0,8	0,7	1,1	0,6	1,0	1,0	0,3	1,0	1,7	2,3	0,7
2	I.V.	28,6	11,2	6,7	4,6	9,3	4,0	5,3	1,7	2,1	0,4	1,1	1,3	-	1,0	1,9	1,7	-	0,4	0,7	0,6	1,6	1,9	0,3	1,1	1,4	1,1	-
3	V.I.	32,6	12,6	7,6	5,0	12,1	4,7	7,4	2,2	1,7	1,0	1,7	0,7	0,2	1,6	2,3	1,4	-	1,3	1,6	0,8	1,8	2,4	0,4	0,8	1,2	2,0	-
4	M.A.	34,0	9,4	5,7	3,7	15,7	6,2	9,5	1,4	1,8	0,7	0,9	0,8	0,2	1,0	1,4	1,2	-	1,5	2,3	1,8	2,7	2,2	0,3	0,8	1,5	2,4	-
5	R.G.	32,7	11,6	7,0	4,6	13,1	4,8	8,3	1,6	2,1	0,3	0,8	1,3	0,1	1,4	1,9	2,0	-	0,8	1,7	0,7	2,9	2,3	0,3	0,8	1,4	2,1	-
6	I.F.	29,0	11,2	5,5	5,7	10,6	4,6	6,0	1,3	1,6	1,3	1,0	1,1	0,3	1,1	1,6	2,0	-	0,8	1,4	0,6	1,6	1,7	0,4	1,0	1,3	1,7	-
7	F.L.	32,7	13,2	7,5	5,7	12,6	7,0	5,6	1,8	2,6	1,1	1,5	1,1	-	1,0	2,0	1,8	-	1,1	2,0	1,0	1,5	1,5	-	1,3	2,5	1,8	-
8	M.M.A.	30,0	14,5	9,5	5,0	10,0	4,0	6,0	2,0	2,2	0,7	1,0	0,5	0,5	1,7	3,5	2,0	0,2	0,5	1,5	1,0	1,2	0,7	0,7	0,7	1,2	2,0	0,2
9	F.S.	28,7	9,5	6,0	3,5	10,7	4,0	6,7	1,7	1,0	0,5	1,0	2,0	-	1,7	0,7	0,7	-	1,0	1,5	1,7	0,7	3,0	0,5	-	1,0	1,2	-
10	T.C.	28,2	8,5	4,8	3,7	13,2	5,2	8,0	1,5	1,0	0,5	1,2	0,7	-	1,2	1,0	1,2	-	1,0	1,7	1,5	2,7	1,5	-	0,7	1,7	2,2	-
11	A.M.	29,5	11,2	6,5	4,7	13,5	6,5	7,0	1,5	1,7	1,0	1,0	0,5	-	0,7	2,5	2,2	-	1,2	1,5	1,0	1,7	1,2	0,5	1,0	2,7	2,0	0,5
12	G.A.	39,2	14,7	8,7	6,0	19,2	8,7	10,5	2,0	2,5	1,2	1,7	0,5	0,5	1,5	2,7	1,5	0,5	1,5	2,0	1,7	2,7	1,5	1,0	1,7	3,5	2,7	0,7
Valori medii/1 joc/ 1 portar		376,9	140	82,4	58	150,4	64,3	86,3	20,1	22,3	9,3	13,7	11,2	2,4	15,6	23,2	19,7	1,5	11,8	19,1	13,0	22,1	20,9	4,7	10,9	21,1	23,5	2,1
		31,4	11,6	6,8	4,8	12,5	5,4	7,2	1,7	1,9	0,8	1,1	0,9	0,2	1,3	1,9	1,6	0,2	0,9	1,6	1,1	1,8	1,7	0,4	0,9	1,9	2,0	0,2

CENTRALIZATOR -A-

cu numărul procedeelor tehnice și a acțiunilor

Nr. crt.	NUMELE ȘI PRENUMELE	Numărul de jocuri înregistrate	Total aruncări la poartă	Nr. de mingi apărate			Nr. de goluri primite			PROCEDEE FOLOSITE LA MINGI APĂRATE									
										Joase						Înalte			
				Total	Colț scurt	Colț lung	Total	Colț scurt	Colț lung	Ambele picioare	Un picior	Sfoară	½ sfoară	Fandare	Plonjon	Ambele mîini	O mînă	Săritură	Săritură plonjon
1	Rodeanu Doina	7	202	87	48	39	73	32	41	10	14	4	6	5	4	12	12	14	6
2	Ionică Viorica	7	202	79	47	32	65	28	37	12	15	3	8	7	-	7	13	12	-
3	Vasilcă Ioana	7	227	85	57	28	78	25	53	18	11	6	10	4	1	11	14	10	-
4	Moldovan Ana	7	236	54	36	18	114	42	72	10	11	5	6	1	-	6	9	6	-
5	Roșca Gabriela	7	229	81	49	32	92	34	58	11	15	2	6	9	1	10	13	14	-
6	Iliescu Florica	7	203	79	39	40	74	32	42	9	11	9	7	8	2	8	11	14	-
7	Fulea Larisa	7	201	95	53	42	94	51	43	14	18	8	12	7	-	9	14	12	-
8	Mocan Man Ana	4	120	58	38	20	40	16	24	8	9	3	4	2	2	7	14	8	1
9	Florea Simona	4	115	38	24	14	43	16	27	7	4	2	4	8	-	7	3	3	-
10	Tincu Corina	4	113	34	19	15	53	21	32	6	4	2	5	3	-	5	4	5	-
11	Arghir Maria	4	118	45	26	19	54	26	28	6	7	4	4	2	-	3	10	9	-
12	Grigor Ana	4	157	59	35	24	77	35	42	8	10	5	7	2	2	6	11	6	8

tactice folosite în jocurile înregistrate

PROCEDEE FOLOSITE LA GOLURI PRIMITE										7 M.								OPRIREA CONTRAATACULUI	ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE						
Mingi joase						Mingi înalte				Total	Apărat				Gol				Recuperarea mingilor			Lansarea contraatacului și faza a II-a			
																						La vîrf		La intermed.	
Ambele picioare	Un picior	Șfoară	1/2 șfoară	Fandare	Plonjon	Ambele mîini	Una mînă	Săritură	Săritură plonjon		Cu așteptare	Cu săritură	Cu ieșire	Cu anticipare	Cu așteptare	Cu săritură	Cu ieșire	Cu anticipare		Rapid	Întîrziat	Deliberat întîrziat	Bine și f. bine	Greșit	Bine și f. bine	Greșit
5	8	4	7	7	2	7	12	16	5	13	-	2	-	-	-	6	5	-	6	58	2	4	17	3	37	2
3	6	14	11	13	2	8	10	8	-	12	-	-	-	-	-	6	6	-	2	55	7	3	4	7	42	1
5	7	5	16	9	2	6	7	21	-	8	1	-	-	1	-	4	-	2	5	58	8	3	13	2	34	1
8	15	12	17	14	4	8	11	25	-	25	-	1	4	-	3	8	9	-	2	54	6	6	4	3	47	3
6	12	5	20	16	2	6	10	15	-	17	2	-	6	2	-	-	-	7	3	48	16	5	14	1	29	1
6	10	4	11	12	3	7	9	12	-	15	2	3	-	3	-	3	-	4	5	58	9	2	3	3	44	4
11	16	8	11	10	-	9	16	13	-	20	-	1	-	4	-	7	-	8	1	52	8	7	9	1	34	5
2	6	4	5	3	3	3	5	8	1	6	-	-	-	1	2	1	-	2	-	20	12	4	4	1	16	-
4	6	7	3	12	2	-	4	5	-	11	-	4	-	1	-	3	-	3	-	27	8	4	4	-	22	1
4	7	6	11	6	-	3	7	9	-	15	2	-	-	1	3	3	-	6	1	14	9	3	-	-	14	-
5	6	4	7	5	2	4	11	8	2	17	-	-	-	1	5	7	-	5	-	26	9	4	5	-	17	1
6	8	7	11	6	4	7	14	11	3	6	-	-	-	1	2	1	-	2	-	20	12	4	4	1	16	-

nihilări ale fazelor de atac advers, de împiedicarea sau jenarea adversarelor în executarea aruncărilor la poartă, datorită cărora acestea greșesc ținta, determină adesea și scăderea eficienței aruncărilor pe spațiul porții, facilitînd intervențiile portarului.

În aceste împrejurări de colaborare cu apărarea — portarul (conform înregistrărilor și a mediilor calculate) apără 11,6 mingi într-un joc și primește 12,5 goluri (vezi graficul 1). Un bilanț negativ, care de altfel se confirmă și în practică, atestînd „CRIZA" de portari valoroși în prima noastră divizie.

Urmărind pe fișa de înregistrare locul de unde s-a efectuat aruncarea la poartă, ce procedeu de aruncare s-a folosit și în ce loc al porții s-a trimis mingea, au reconstituit (specificat fiind și procedeul de aruncare folosit de portar și rezultatul obținut de acesta) plasamentul portarului față de mingile aruncate în „colțul scurt" sau în „colțul lung" al porții, dacă mingile au fost joase sau înalte și dacă procedeul de apărare a fost aplicat cu succes sau dacă s-a primit gol.

Astfel, am aflat că din cele 11,6 mingi apărate (în medie pe un joc), 6,8 au fost recepționate de portar în colțul scurt și 4,8 în colțul lung, iar din cele 12,5 goluri primite 5,4 au fost înscrise în colțul scurt și 7,2 în colțul lung al porții.

Este însă clar că trebuie avut în vedere realitatea că, în general, „colțul lung" este mai vulnerabil și că portarii mici de statură (și cu segmente scurte) sînt aprioric handicapați la astfel de aruncări. Ceea ce este alarmant sînt cele 5,4 goluri primite (în medie pe un joc) în colțul scurt, care fără discuție se datorează greșelilor tehnico-tactice (de plasament, de poziție fundamentală, de folosire necorespunzătoare a anumitor procedee). Desigur și cele primite în colțul lung trebuie în bună parte atribuite unor deficiențe de apărare de ordin tehnico-tactic !

În privința mingilor joase și înalte remarcăm că ne-am oprit asupra acestor două categorisiri, încadrînd aici și cele aruncate la o înălțime medie (cu oarecare apropiere față de una din ele), pentru a evita complicațiile sau, mai precis, pentru a simplifica pe cît posibil întocmirea centralizatoarelor. De altfel, o simplă privire aruncată asupra fișelor de înregistrare (respectiv a schițelor din cadrul acestora), arată limpede că atacantele caută să evite semiînălțimea în aruncările la poartă. Deși pare curios, statistica demonstrează că din totalul celor 24,1 mingi trimise pe spațiul porții (în medie pe un joc), 14,1 au fost joase și numai 10 înalte.

Referitor la golurile primite se constată că 7,5 aruncări joase și-au atins ținta în timp ce numai 5,0 mingi înalte s-au încheiat cu goluri, în medie pe un singur joc. Aceste din urmă considerațiuni care relevă o mai mare vulnerabilitate a portarilor la mingile joase decît la cele înalte necesită totuși o explicație suplimentară. În primul rînd, este absolut firesc ca, în condițiile în care 70,9 la sută din totalul aruncărilor expediate pe spațiul porții sînt trimise în colțurile de jos ale acesteia și numai 29,1 la sută în colțurile de sus, procentajul de goluri primite pe jos să fie mai mare (53,2) decît cel al punctelor recepționate pe sus (46,8 la sută) de altfel și procentajul de mingi apărate pe jos este superior (56,9 la sută) celui al mingilor înalte, apărate (43,1 la sută).

Este adevărat, balanța este înclinată în defavoarea portarului, datorită plusului de goluri primite prin mingi joase (60 la sută față de 40 la sută) dar nu trebuie uitat, pe de o parte, că foarte multe mingi aruncate pe sus au greșit ținta, iar pe de o altă parte că atacanta adversă, care a reușit să arunce la poartă în colțul de jos, înseamnă că a izbutit să dejoace apărarea, să efectueze depășiri, să arunce peste sau printre apărători, care în asemenea cazuri sînt mai mult niște piedici decît niște colaboratoare pentru portari !

De aceea, cel puțin o parte din golurile primite pe jos îl degrevează pe portar de vină, fără — desigur — a-l absolvi de răspundere. Deficiențele în materie de plasament, colaborare cu apărarea și cele ce sînt legate de o insuficientă stăpînire a procedeelor tehnico-tactice rămîn totuși cauzele principale care îi împart pe portari în „buni la mingi înalte" și „slabi la mingi joase", sau invers. Dar, cum aceste lipsuri există, continuă să se

menţină şi aceste clasificări (după deficienţe). Portari slabi în stînga lor, pe jos, în colţul lung, portari care fug, ies sau sar inoportun (se lasă fentaţi uşor, sau care anticipează riscant) etc. Lacunele amintite îşi au originea în lipsurile procesului de instruire şi pregătire şi deseori în comiterea unor greşeli în preocupările pentru o strictă individualizare.

MARIA BOTA, IOAN BOTA : Etude des actions technico-tactiques de la joueuse de handball de performance, spécialisée sur le poste de gardien de but

Allier l'instruction multilatérale à la spécialisation par postes constitue les deux traits d'un problème d'importance maximale, qui obsède à présent les jeux sportifs et, dans notre cas, le handball. A ce qu'il paraît, la joueuse spécialisée sur le poste de gardien de but n'a pas trop besoin d'une instruction multilatérale : toutefois, en effectuant une étude complexe des équipes appartenant à la première division du pays, les auteurs assurent que l'instruction des gardiennes de but renferme plusieurs inconvénients évidents : avec les gardiennes de but et les joueuses d'attaque, on travaille moins qu'avec l'attaque ; en général, l'instruction des sportives est sommaire et la technique est négligée, il n'y a pas de méthode spécifique d'instruction des gardiens de but, ni une planification rigoureuse à cet effet. Les auteurs proposent d'élaborer un modèle d'instruction de la joueuse de handball et invitent les professeurs d'éducation physique et les entraîneurs à actionner selon des bases scientifiques, efficientes.

MARIA BOTA, IOAN BOTA : A Study on the Technical and Tactical Procedures of a High Performance Handball — Player Acting as a Goal Keeper

At present, the blending of multilateral training and specialization by jobs is in the focus of attention in games in general, and in handball in particular. Although apparently the player acting as a goal keeper needs less multilateral training, the authors — on the basis of a complex investigation undertaken on the teams part of the country's first division — reach the conclusion that there are some drewbacks to be done with in the training of goal keepers. They show that one works less on the goal keepers and attacking players, that as a rule training is superficial for the technical side is usually neglected, that there are no special methods in termes of training of goal keepers, nor is there any rigorous planning tot this effect.

This article is devoted to the comprehensive training of handball players, it is an invitation extended to physical education teacheres and instructors to work more scientifically and effciently.

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND PROBLEMATICA LUCIDITĂŢII ÎN SPORTUL DE MARE PERFORMANŢĂ (III)

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări al C.N.E.F.S.

Performanţa sportivă implică sincronizarea acţiunilor dintre subsistemele organismului sportivilor, iar în interiorul lor, dintre elementele constitutive ale acestora. Abordarea lucidităţii dintr-o perspectivă sistemică poate exprima mai fidel caracteristicile problematicii studiate, prin furnizarea unor elemente de judecată mai apropiate de realitatea concretă pe care o exprimă fenomenul biopsihic performanţial.

În acest caz nu se vor însuma doar componentele constitutive ale lucidităţii, ci vom încerca să subliniem modul în care acestea se integrează pentru realizarea unui comportament eficient, graţie unor interacţiuni concomitente şi sinergice.

Luciditatea reprezintă o conduită complexă, organizată ierarhic, sub formă de **sistem comportamental,** reunind subsisteme a căror interacţiune este extrem de subtilă şi complexă. Condiţionată multiplu — biologic, psihologic şi social —, luciditatea funcţionează ca un **ansamblu unitar** care reflectă capacitatea-replică de autoorganizare şi adaptare a sportivului în raport cu solicitările mediului.

Pentru înţelegerea modului de interrelaţionare a componentelor psihoindividuale, este important, la început, să definim caracteristicile principalelor componente care o condiţionează **(tabel).**

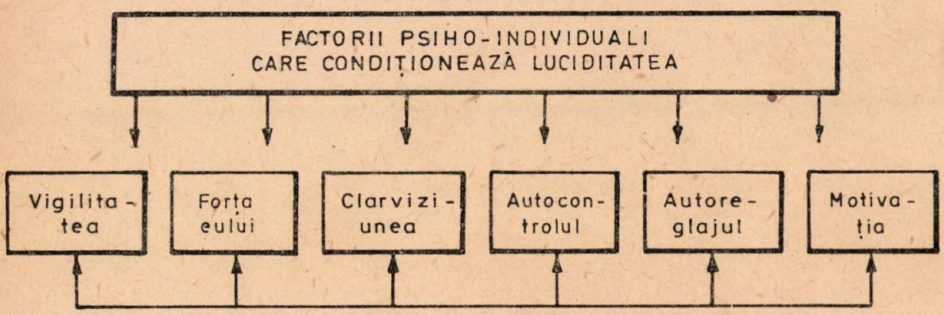
Întrucît conexiunile acestui factor sînt foarte complexe, ne vom limita în cele ce urmează la aspectul sinergic al factorilor psihologici individuali, care imprimă gradiente diverse, ca forţă şi intensitate.

Menţionăm că raporturile de interdependenţă dintre factorii analizaţi sînt pluridirecţionali şi limitaţi din punct de vedere compensator (deficienţa unui singur factor din lanţul sinergic amintit compromite în mod variabil eficienţa lucidităţii în ansamblu).

Pentru înţelegerea modului de funcţionare-integrare a fiecăruia dintre aceştia, îi vom trata succint în cele ce urmează.

GRADUL DE VIGILITATE prin care se înţelege capacitatea optimă de activare a sportivului, mobilizarea şi concentrarea focalizată a proceselor psihocomportamentale în vederea unei reflectări optime şi facile şi a unei intervenţii eficiente.

Este vorba despre primul factor definitor al lucidităţii : **atitudinea atentă, concentrată a sportivului.** Atenţia, în acest caz, este o adaptare psihocomportamentală, un mod de organizare a activităţii psihofiziologice constînd din ierar-



hizarea tendințelor, unele fiind promovate, iar altele reținute și inhibate. Activitățile concurente sînt excluse. Deci, pe de o parte atenția, în contextul lucidității sportivului, este intensificare și focalizare ; pe de altă parte, este distragere și deconectare. Această concentrare, în marea performanță, dispune de un conținut informațional specific care îi conferă semnificații particulare. Astfel, vigilitatea gimnastului este diferită de a unui jucător de fotbal, volei sau handbal sau a unui scrimer. Dar oricum ar fi, vigilitatea, în funcție de particularitățile motrice ale disciplinei sportive, este factorul sine-qua-non al lucidității : dinamogen și selectiv **(P. P. Neveanu).** Concentrarea este în slujba activității de cunoaștere, dar nu se confundă cu ea. **W. Wundt** asemăna **zona vederii clare, foveale, cu centrul conștiinței, la delimitarea căruia participă atenția.**

Asupra acestui important proces psihofiziologic, atît de adînc implicat în conduita lucidă a unui sportiv de mare performanță, este necesar să aducem cîteva precizări.

Actul de atenție constă dintr-o repartizare de tonusuri neuropsihice : de la fluctuațiile atenției se trece la concentrarea și relativa ei stabilizare. După unii autori, concentrarea stabilă nu este absolută **(P. P. Neveanu),** ea reprezentînd un fel de fluctuantă convergentă. Atenția este indusă prin reacții circulare, subiectul acomodîndu-se la stimul (excitant intern sau extern) și recepționînd succesiv informații. **Th. Ribot** a elaborat, de altfel, teoria motorie a atenției, relevînd rolul stimulator direcțional și stabilizator pentru activitatea senzorială și intelectuală a posturii și a comportamentului motor.

Cercetări psihofiziologice moderne **(Sokolov),** au demonstrat implicarea tuturor componentelor vegetative, hormonale și motorii în declanșarea și întreținerea atenției. Acestea se bazează pe funcțiile activatoare și frenatorii ale zonei reticulate din trunchiul cerebral. După **W. Penfield** atenția corespunde stării de vigilență și nu poate fi redusă decît incipient și parțial la creșterea difuză a tonusului nespecific, întrucît implică condiționare și chiar reactivare de sisteme sau scheme de reacție.

Sportivul aflat în concurs are nevoie de o activare selectivă și discriminatorie ; **nu numai tonus, dar și ajustare senzomotorie** la stimuli sensibilizatori, montaj și filtraj, înainte de intrarea pe aparat, la saltea, pe ring, pe planșă sau pe terenul de concurs.

Aceste acte sînt mijlocite prin ansamblul structurilor psihice instrumental-cognitive și vectoriale și în fiecare caz în parte prin motive, scopuri și dispoziții funcționale. Din aceste considerente, rezultă că filtrajul atenției este comutativ.

Dacă am face o incursiune imaginară în universul atît de complex al activității psihofiziologice pe care o desfășoară „creierul atent", am constata că la omul conștient (care gîndește sau acționează), pe emisferele lui cerebrale se deplasează o pată luminoasă care se modifică mereu și care are un contur curios, neregulat. Această pată este înconjurată de o umbră mai mult sau mai puțin intensă, care acoperă în întregime emisferele cerebrale.

Fără a intra prea mult în detalii, cercetările asupra oboselii generale arată că unul din semnele precoce, referindu-ne la sfera neuropsihică, este degradarea atenției și de aici a lucidității. Se știe de altfel că în depistarea oboselii testele de atenție ocupă o poziție importantă.

■ **FORȚA EULUI** constituie un termen prin care se desemnează capacitatea de diferențiere a emoțiilor, stabilizarea sentimentelor și capacitatea de control a acestora **(P. P. Neveanu).** Forța emoțională constituie baza susținerii afectiv-energetice corespunzătoare, prezentă în eficiența psihică a sportivului. Dacă zona conștiinței clare apărută în procesul de vigilitate este o activitate psihofiziologică, **forța psihică pe care o conferă maturitatea emoțională constituie suportul subiectiv care întreține și reglează tonusul necesar efortului din concurs.**

Stabilitatea emoțională implicată în forța eului este desemnată prin caracterul durabil al emoțiilor pozitive, în special. Implicarea acestui factor în cadrul lucidității sportivului poate fi mai bine ilustrat printr-un exemplu tipic din realitatea practică. Dacă un sportiv este labil, ușor de contrariat, influențabil în ceea ce privește tonusul afectiv (prezintă o stabilitate emoțională deficitară), el va fi supus influențelor emoționale negative, din realitatea competițională.

Știm cu toții cîți factori stresanți include la ora actuală un concurs de mare anvergură. Din acest motiv, „căderile" lui de dispoziție, labilitatea lui pot fi compensate doar într-o anumită măsură și mai mult la începutul competiției, întrucît pe parcurs acumularea oboselii va constitui un factor agravant care, supraadăugat labilității sale, determină blocaje nervoase, cu pierderea sau cu diminuarea lucidității.

Rezistența la oboseala neuropsihică constituie, deci, un factor al forței eului, care poate fi nativ (constituțional), ceea ce va determina ca sportivul în cauză să se poată adapta mai bine solicitărilor și suprasolicitărilor vieții sportive și a vieții în genere. Rezistența la oboseala nervoasă constituie însă și o rezultantă a atitudinii sportivului față de cerințele activității pe care o desfășoară, a refacerii, alimentației, somnului, hobby-ului și a distracțiilor.

CLARVIZIUNEA. În cadrul factorilor primari de personalitate umană, **Cattell** discriminează factorul „N" (naivitate-clarviziune), care intervine în cadrul tabloului comportamental ce caracterizează luciditatea. Manifestările pozitive ale acestui factor se referă la următoarele caracteristici ale conduitei : **perspicacitate, subtilitate, cu spirit analitic, nesentimental** („rece"), **realism.** Aceste caracteristici ar putea apărea la prima vedere ca o definiție concentrată a lucidității (!).

Clarviziunea implică anumite procese de gîndire și se corelează cu procesul de înțelegere. În domeniul sportului de performanță termenul are tendința să se reducă la manifestări tipice de inteligență concretă (practică). Conform ipotezei lui **Thorndyke,** inteligența concretă se manifestă în aptitudinea subiectului de a opera ușor și cu mare randament pe plan practic, concret. În acest caz, este vorba de o abilitate mentală, care nu este implicată cu aceeași intensitate și configurație la toate disciplinele sportive.

Fără a încerca cîtuși de puțin să stabilim o ierarhizare a ponderii inteligenței în performanța sportivă, nu putem să nu apreciem faptul că în unele discipline aciclice intervenția noului, a neprevăzutului, a improvizațiilor îmbracă diferite forme de expresie : motrică, mentală, afectivă, relațională, care reclamă o mare claritate de percepție, stocare și execuție. Or, inteligență este și capacitatea de adaptare la împrejurări mai mult sau mai puțin noi **(Al. Roșca).** A te adapta ca voleibalist, scrimer, fotbalist, luptător sau boxer, în focul luptei cu un adversar real, concret, care are și el o inteligență, nu se poate face înafara participării **lucide, conștiente.** Pe parcursul unui meci, tur, asalt, rundă, repriză, etc., există riposte instinctive, automatizate, dar planul tactic al unui sportiv înseamnă înainte de toate o conduită inteligentă. El este anticipat, exersat și aplicat prin același filtru de gîndire.

Dacă rezumăm conduita lucidă și la corectitudinea aprecierii unei situații concrete de joc, diferențele interindividuale de înțelegere, claritate de gîndire, rapiditate a percepției, flexibilitate, creativitate, se poate masca acest adevăr care se reduce la două componente antagonice : sportivul a fost lucid sau sportivul nu a fost lucid în momentul X al concursului. În realitate, sportivul respectiv care aparent nu a dovedit luciditate poate fi concentrat, bine temperat din punct de vedere emoțional, optim motivat, dar „vîscos", respectiv lent în percepere, lipsit de șiretenie, naiv, și deci bun de „fentat". Ori, în marea performanță este nevoie și de aceste atribute, pentru a-ți dovedi capacitatea de luciditate : o permanentă flexibilitate, adaptarea gîndirii și acțiunii în funcție de situațiile concrete.

GRADUL DE AUTOCONTROL constituie o altă componentă care caracterizează luciditatea sportivului. Acest factor, larg implicat în conduita umană, constă în capacitatea de urmărire a comportamentului propriu, îndeosebi a reacțiilor impulsive (instinctive) și de ponderare, de modificare a lor, de revenire la normal. **Autocontrolul apare ca o dimensiune esențială a stăpînirii de sine.** În opoziție cu autocontrolul apare impulsivitatea, desemnată ca o dispoziție spre excesul de reacții spontane, necontrolate conștient, caracteristică temperamentelor insuficient luate în stăpînire de autoreglajul comportamental.

Ca puncte de referință a autocontrolului este bine să se țină seama de raportul dintre reacțiile întîmplătoare față de mediul exterior și reacțiile sistematice față de același stimul. Astfel încît este posibil să apară uneori o impulsivitate **ocazională,** din motive obiective față de care în general un om devine iritat și impulsivitatea **sistematică,** în care caz reactivitatea este exagerată în raport cu semnificația stimulului.

Pentru a înțelege mai bine implicarea lucidității în privința comportamentului controlat conștient, este suficient să ne reamintim că în cadrul lipsei de stăpînire, scoarța cerebrală este cuprinsă de o **iritație.** Această iritație cerebrală crește atît de mult în intensitate încît impune o descărcare. Această acumulare se conjugă cu explozia de mînie, atunci cînd iritația atinge o anumită limită și determină o izbucnire bruscă.

Sportivii aparținînd tipului de personalitate nestăpînită sînt în general dominați de tensiune afectivă sau de iritare cerebrală. Și într-un caz, și în celălalt, secvența descărcării prin lipsa stăpînirii de sine este incompatibilă cu luciditatea (pentru acele momente), deoarece zona conștiinței clare este în acest caz „invadată" de tensiunea respectivă.

Sportivul care posedă un grad înalt de autocontrol este mai apt să presteze o conduită lucidă, întrucît dinamica proceselor nervoase fundamentale — implicit și a dinamicii afectivității, atît în situații obișnuite cît și în situații complexe sau dificile — este mai echilibrată, mai stabilă (fie mobilă sau lentă). Temperamentele inerte (flegmatice) au în general o constituție neuroendocrină favorabilă reacțiilor lente, fiind din acest punct de vedere tolerante, conciliante, răbdătoare, ponderate. În schimb, reacțiile lente le recomandă mai puțin pentru performanța sportivă în multe ramuri unde se cere viteză, explozie, mobilitate.

CAPACITATEA DE AUTOREGLARE face parte din conduita lucidă a unui sportiv de mare performanță, fiind deconectată la ceilalți factori discutați anterior.

Autoreglajul este un **„ansamblu de acțiuni și transformări aplicate de către un subsistem, numit mecanism de reglare, altui subsistem denumit obiect al reglării, în interiorul unuia și aceluiași sistem".** Condiția principală a autoreglajului este conexiunea inversă sau feed-backul pozitiv și negativ. Informația reproductivă este prelucrată și convertită în informație de comandă.

Obiectul autoreglării este corpul uman, iar scopul ei constă în stăpînirea acestuia, conducerea lui armonioasă, conform legilor biologice dar și cerințelor marii performanțe, precum și o pregătire psihologică corespunzătoare, care să contribuie nu numai la cunoașterea minuțioasă a componentelor corpului (respirația, tonusul, circulația, concentrarea, relaxarea, activarea ș.a.), ci și la creșterea potențialului fizic și intelectual, în concordanță cu propriile posibilități.

MOTIVAȚIA PENTRU PERFORMANȚĂ și nivelul de expectație, atunci cînd depășesc nivelul optim, îl pot determina pe sportiv să fie excesiv de motivat și încrezător în șansele sale (hipermotivat) sau, dimpotrivă, insuficient de combativ și de tenace (hipomotivat).

Contrar aparențelor, un excedent de încredere și dorință de a cîștiga un concurs nu constituie întotdeauna formula de succes, deoarece acest lucru își are explicația lui psihologică și regula lui de funcționare.

O motivație puternică, copleșitoare, dacă nu este ajustată la concret, la valoarea reală pe care o reprezintă sportivul în concursul respectiv, cu adversarii lui din acel moment, tinde să devină nerațională. Ea trebuie întotdeauna temperată de o **undă de îndoială,** de un nivel optim de neliniște (anxietate), care să mențină treaz vigilența, la gîndul că și adversarul dorește să învingă, iar în acest duel este posibil ca el, adversarul, să fie mai bine pregătit sau să aibă o surpriză nescontată. Or, pregătirea anticipată a unei eventuale surprize nu disturbă echilibrul psihic, ca atunci cînd surpriza este evidentă dar sportivul nici nu s-a gîndit la posibilitatea ei.

La fel de dăunător pentru luciditate este și reversul problemei, prudența excesivă, hipomotivația, care poate apare dintr-un calcul prea riguros, prea aspru și circumspect al șanselor de succes, față de care sportivul se simte tensionat, handicapat sau amenințat, datorită presiunii exercitate de cei din jurul lui sau de propria sa emotivitate.

Dar, în obținerea unei performanțe un anumit rol îl joacă și așa-zisul factor „x", neprevăzutul, conjunctura. Altfel spus, **șansa,** care poate permite sportivului abordarea unui concurs cu speranța și încrederea în valoarea și pregătirea sa (dacă într-adevăr este așa...) și în șansa sa, care nu se știe niciodată de unde apare !

COMENTARII ȘI DISCUȚII

În cadrul lucidității ființa biopsihică a sportivului își proiectează fidel și vast complexitatea modelului său interior de existență, prin reunirea celor trei

funcții care o condiționează : **funcția biologică, psihologică și socială.** O astfel de tratare-ordonare este mai apropiată de adevărul fenomenului decît varianta liniar-reducționistă.

Evident, împlinirea corelativă și concomitentă a actelor și proceselor care compun luciditatea presupune existența unor praguri de funcționalitate optimă a fiecăruia dintre acestea : **vigilitatea** (activarea-concentrarea), **emotivitatea stenică, clarviziunea, autoreglajul și un nivel optim de motivație-expectație.** Variabilitatea cu care aceste subsisteme se intrică, se compensează sau se contrabalansează este dependentă de specificul fiecărei discipline sportive (ciclice, de scurtă sau de lungă durată, aciclice, de luptă sau jocuri etc.).

Dar, indiferent de caracterul specific al acestor variabile (structurile spațio-temporale) ale efortului specific și de particularitățile individuale ale sportivului, modul de asamblare-condiționare a factorilor este același. Astfel încît un sportiv **lucid,** conștient de ceea ce face va avea un comportament integrator tip : vigil (activat, concentrat), cu o emotivitate stenică (pozitivă), clarvăzător (perspicace, prompt în înțelegere-reflectare-decizie), cu autoreglaj comportamental și cu o motivație ajustată la condițiile concrete în care acționează.

O singură defecțiune în cadrul acestui lanț sinergic prejudiciază echilibrul forțelor care compun comportamentul lucid și-i pot modifica randamentul în ansamblu.

De exemplu, apariția oboselii (fizice, emoționale, mentale sau combinate), determină blocaje prosexice, care funcționează ca mecanisme de apărare-echilibrare ale sistemului nervol central (inhibiție supraliminară). Or, se știe, că luciditatea este o „stare vigilă", iar orice focar de inhibiție sau supraexcitație deteriorează procesul pînă la faza de atenuare-anulare.

Fluctuațiile masive de concentrare care apar în situațiile de oboseală limitează randamentul neuropsihic al sportivului în cauză, care se comportă în astfel de cazuri ca un „robot automatizat" (dă replici automate) sau ca un robot „defect" (dă replici aleatorii).

Același lucru se întîmplă și în cazul emotivității sau al impulsivității, care radiază pe scoarța cerebrală focare excitative masive, perturbînd zona conștiinței clare (foveale). În momentele de mare impulsivitate (crize de mînie) sau de emotivitate, componentele bioelectrice ale electroencefalogramei **(Lindsey,** 1952) arată desincronizare și o amplitudine redusă-moderată a undelor, specifice **stărilor confuzive.**

Același lucru se întîmplă însă și la finalul unor eforturi (ciclice mai ales), cînd sportivul poate prezenta starea de „punct mort", caracterizată prin izoelectricitate (din punct de vedere al electroencefalogramei), unde lente ample și neregulate. Din punct de vedere neuropsihic conștiința este îngustată pînă la praguri de neeficiență (alterarea identității de sine și confuzie mentală). De exemplu, după efectuarea a 8 minute de efort pe trenajor, canotoarele nu au putut da răspunsuri coerente la un efort simplu de calcul mintal : 13 — 6 = ? 19 — 8 = ? etc.

Stimularea adecvată a capacității de autoreglaj prin metode complexe : feed-back cognitiv, vizualizarea mișcărilor prin intermediul filmului video, efectuarea efortului specific pe ecran cu redarea imaginii în mișcare relanti etc. contribuie la optimizarea lucidității sportivului.

În același sens se înscriu și metodele de antrenare a capacității de concentrare a atenției, însușirea unui comportament afectiv corespunzător, formularea unei motivații adecvate, tangibile cu posibilitățile reale și potențiale ale sportivului.

Bibliografie

I. CIOFU, M. GOLU, C. VOICU, Tratat de psihofiziologie, Edit. Academiei RSR, Buc. 1978

M. GOLU, Natura și bazele neurofiziologice ale psihicului, Ed. științifică și enciclopedică, Buc. 1980

N. MIHAIL, M. RUSU. Ce este biocibernetica ? Ed. științifică și enciclopedică, Buc. 1977

C. BĂLĂCEANU, Ed. NICOLAU, Personalitatea umană — o interpretare cibernetică, Ed. Junimea, 1972

MARIA ŞERBAN : Vision systémique concernant les facteurs psycho-individuels conditionnant la lucidité dans la performance sportive

La synchronisation des actions des subsystèmes de l'organisme des sportifs et de leurs éléments constitutifs représente un important aspect de la performance sportive et, de ce fait, l'étude de la lucidité (en une perspective systemique) renferme une signification accrue. Cet article totalise les composantes constitutives de la lucidité et souligne le mode l'intégration de ces éléments dans le vaste processus de réalisation d'un comportement efficient. Conditionnée du point de vue biologique, psychique et social, la lucidité est une conduite complexe, organisée hiérarchiquement sous forme de système de comportement ; elle fonctionne comme un ensemble unitaire qui reflète la capacité d'auto-organisation et d'adaption du sportif aux sollicitations du milieu.

MARIA ŞERBAN : A System Outlook on the Psycho-analytical Factors on which Lucidity in Sport Performance Relies

Synchronization of the action of the sub-systems of the sportsman's organism, and within those sub-systems, of the action of the component elements, is of importance in sport performances, and this increases the significance of considering lucidity from the standpoint of the body's sub-systems. The author does more than list the constitutive elements of lucidity ; she lays emphasis on the manner in which those elements are incorporated in the vast process of building up an efficient behaviour. Lucidity, which relies on biological, psychological and social factors, is a complex behaviour, hierarchically organized in the form of a behavioural system ; it works like a unitary whole mirroring the sportsman's capacity for self-organization and adjustment according to the demands of the environment.

REZULTATELE OBȚINUTE PRIN APLICAREA UNOR EXERCIȚII DE TESTARE A REZISTENȚEI MUSCULARE A STUDENTELOR LA EFORT

Asist. univ. ȘTEFAN BIRTOLON
I.M.F. București

Pentru cunoașterea potențialului biologic al studenților se pot folosi o serie de tehnici și metode de investigație mai mult sau mai puțin obiective.

Tehnicile clasice de investigare, cum sînt antropometria, dinamometria, probele de efort cardio-vasculare etc., prezintă avantajul că pentru obținerea indicilor morfo-funcționali nu se cere un efort fizic deosebit din partea studenților, prin aceasta permițînd aplicarea lor chiar la începutul activității din anul universitar — fără a dăuna sănătății acestora. Au însă dezavantajul că necesită aparatură de specialitate și o durată mare de timp pentru efectuarea testării și a înregistrării datelor.

Educația fizică în învățămîntul superior este planificată, în primii 2 ani de studii, cu o lecție pe săptămînă, însumînd pe parcursul anului universitar aproximativ 30 de lecții, dispuse discontinuu din cauza sesiunilor de examene și a vacanțelor.

Luînd în considerație numărul redus de lecții, testările nu trebuie să afecteze volumul și conținutul lecțiilor, ci, dacă este posibil, chiar să contribuie la soluționarea sarcinilor din lecție — referitoare la dezvoltarea capacității aparatului locomotor și a marilor funcții ale organismului.

În acest sens, printr-o practică îndelungată și după multiple încercări, am selecționat și aplicat patru exerciții, care s-au dovedit eficiente în testarea capacității fizice la efort a studenților și în același timp, prin forma și conținutul lor, sînt în perfectă concordanță cu structura și conținutul lecțiilor.

Caracteristicile generale ale acestor exerciții-test sînt :

— pot fi executate de majoritatea studentelor, prezentînd o tehnică de execuție simplă, fără să necesite o învățare și pregătire deosebite, se execută fără ajutorul unui partener, într-un spațiu redus ;

— fiind în concordanță cu obiectivele pregătirii fizice din lecții — aceste exerciții nu contrazic celelalte probe de control (S.U.V.A. și probele specifice pe ramuri de sport), ci le susțin în mod ideal ;

— exercițiile-test, prin natura lor, angajează segmentele corpului într-un plan bine definit de mișcare. Această angajare pune în evidență capacitatea funcțională a unor segmente ale aparatului locomotor într-o anumită direcție și cu o anumită amplitudine a mișcărilor. Deci testarea furnizează date atît asupra rezistenței musculare, cît și asupra integrității și calității articulațiilor care participă la mișcare ;

— din suma testărilor celor 4 exerciții-test rezultă o imagine globală asupra stării funcționale a aparatului locomotor și a capacității de adaptare cardio-respiratorie la efort ;

— gradul de dificultate al acestor exerciții de testare — din punct de vedere al efortului fizic — le încadrează într-un număr relativ redus de repetări (0—40) — corectitudinea execuției putînd fi controlată cu ușurință ;

— limitarea numărului de execuții (corecte), în general, nu este produsă prin obosirea aparatelor cardio-vascular și respirator, ci prin epuizare musculară. Refacerea capacității fizice generale și locale se face la un interval de timp scurt după efectuarea testării ;

— cele 4 exerciții-test, angajînd relativ selectiv aparatul locomotor (abdomen — membre inferioare — membre superioare, planul anterior al corpului — membre superioare, planul posterior al corpului), pot fi încadrate în funcție de numărul de repetări într-un anumit calificativ. Prin acordarea de calificative la exercițiile-test, este stimulată participarea activă-conștientă la lecții și practicarea independentă (la domiciliu) a exercițiilor fizice.

În continuare, prezentăm descrierea exercțiilor-test și un tabel orientativ din care rezultă relația dintre un anumit număr de repetări și corespondentul în calificativ. Stabilirea calificativelor în funcție de numărul de repetări este rezultatul unei experiențe de 10 ani de aplicare a acestor exerciții-test la studente din institutul nostru, în cadrul lecțiilor de gimnastică medicală.

I. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII ABDOMINALE

Descrierea exercițiului :

— culcat pe spate cu mîinile la ceafă : ridicare în șezînd cu îndreptarea trunchiului la verticală, revenire.

Mușchii care participă în primul rînd la această mișcare sînt : **drepții abdominali,** oblicii abdominali, ilio-psoașii, intercostalii, sterno-cleido-mastoidienii.

Indicații metodice :

Exercițiul trebuie efectuat fără sprijinul picioarelor, coloana vertebrală fiind astfel obligată, de la începutul mișcării, să facă flexie acționată prin contracția izotonică a mușchilor abdominali și nu prin cea a mușchilor ilio-psoași, cum este cazul în același exercițiu, însă cu picioarele sprijinite.

Pentru ca acest exercițiu să poată fi executat în forma descrisă, sînt necesare o anumită capacitate de contractibilitate a mușchilor abdominali și o mobilitate în limite fiziologice a coloanei vertebrale și a articulațiilor șoldurilor.

În cazul în care acest exercițiu nu poate fi executat după descrierea de mai sus, vor fi indicate exerciții pregătitoare cu un grad mai scăzut de dificultate (cum sînt exercițiile din culcat pe spate cu picioarele sprijinite).

II. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR SUPERIOARE ȘI A PLANULUI MUSCULAR ANTERIOR AL CORPULUI

Descrierea exercițiului :

— culcat înainte, picioarele sprijinite la perete, palmele pe sol la nivelul umerilor : ridicare în echer, revenire.

Sînt angajați în principal următorii mușchi : **extensorii antebrațelor pe brațe,** deltoizii, trapezii, pectoralii, dințații, flexorii coapselor pe bazin, extensorii gambelor pe coapse.

Indicații metodice :

În fiecare execuție se face îndreptarea maximă a spatelui cu extensia totală a membrelor superioare. Pe tot parcursul exercițiului, membrele inferioare sînt menținute întinse. Se admite o scurtă relaxare la trecerea prin poziția inițială.

Acest exercițiu înlocuiește flotarea pe brațe aplicată bărbaților. Ridicarea în echer poate fi executată atît de bărbați, cît și de femei ; erorile privind forma de execuție a acestui exercițiu sînt reduse.

III. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR INFERIOARE

Descrierea exercițiului :

— stînd depărtat, mîinile la ceafă : îndoirea unui genunchi cu fandare lateral, revenire ; se repetă în cealaltă parte.

Sînt angajați în principal următorii mușchi : **adductorii coapselor,** extensorii coapselor cu participare importantă a mușchilor, vești interni și externi, mușchii fesieri, mușchii gambieri și mușchii plantari.

Tabelul 1

Calificative acordate în funcție de numărul de repetări a exercițiilor

EXERCIȚIUL	Număr repetări	Calificativ
1. Culcat pe spate cu mîinile la ceafă: ridicare în șezînd cu îndreptarea trunchiului la verticală, revenire.	25 ➢	F. bine
	18 - 24	Bine
	11 - 17	Suficient
	0 - 10	Insuficient
2. Culcat înainte, picioarele sprijinite la perete, palmele pe sol la nivelul umerilor: ridicare în echer, revenire.	30 ➢	F. bine
	21 - 29	Bine
	16 - 20	Suficient
	0 - 15	Insuficient
3. Stînd depărtat, mîinile la ceafă: îndoirea unui genunchi cu fandare laterală, revenire; se repetă în cea - laltă parte.	35 ➢	F. bine
	25 - 34	Bine
	16 - 25	Suficient
	0 - 15	Insuficient
4. Șezînd pe sol cu spatele spre banca de gimnastică, mîinile sprijinite pe bancă lîngă corp: ridicarea corpului în extensie; revenire.	30 ➢	F. bine
	25 - 29	Bine
	20 - 24	Suficient
	0 - 19	Insuficient

Indicații metodice:

— exercițiul este executat cu trunchiul și brațele relaxate (nu se cere extensia forțată), dar numai cu mîinile la ceafă pentru creșterea dificultății în efectuarea mișcării. În timpul execuției bazinul rămîne orientat frontal. Se va urmări flexia totală a gambei pe coapsă, cu ridicare pe vîrf a piciorului în partea fandării joase.

IV. EXERCIȚIU PENTRU TESTAREA MUSCULATURII MEMBRELOR SUPERIOARE ȘI A PLANULUI POSTERIOR AL CORPULUI

Descrierea exercițiului:

— șezînd pe sol cu spatele spre banca de gimnastică, mîinile sprijinite pe bancă lîngă corp: ridicarea corpului în extensie, revenire.

Sînt angajați în principal următorii mușchi: **extensorii antebrațelor pe brațe,** trapezul, dorsalii, spinalii, adductorii omoplaților, lombarii, fesierii.

Indicații metodice:

Se urmărește ridicarea bazinului astfel încît corpul în întregime să formeze un ușor arc de cerc cu convexitatea în sus (extensia totală a corpului). Pornirea din poziția inițială se face cu ușoară extensie a cap-gîtului. Revenirea după fiecare execuție cu șezuta aproape de bancă și cu un moment de relaxare.

Organizarea și metodologia aplicării exercițiilor-test

Exercițiile-test sînt aduse la cunoștința studenților la prima lecție a anului universitar, cînd li se comunică și modul în care sînt planificate în cele două semestre.

Este demostrată tehnica corectă de execuție a fiecărui exercițiu-test. Se explică mecanismul prin care aparatul locomotor participă la producerea mișcării

Tabelul 2

Mediile multianuale și procentul de îmbunătățire a mediilor la sfîrșitul anului II de studii

Nr. crt.	Exercițiul-test	Număr studente testate	Media aritmetică		Procentul de îmbunătățire
			Anul I	Anul II	
1	Exercițiul I	746	21,792	23,472	7,709 %
2	Exercițiul II	756	24,027	27,528	14,571 %
3	Exercițiul III	651	31,630	34,930	10,433 %
4	Exercițiul IV	687	24,195	27,825	15,003 %

înscrisă în exercițiu — de exemplu în cazul exercițiului pentru testarea musculaturii abdominale — vor fi semnalați mușchii și articulațiile în ordinea importanței participării la mișcare. Exercițiile vor fi repetate pînă la însușirea de către studenți a unei tehnici corecte de execuție.

Tot începînd cu prima lecție sînt indicate studenților cîteva exerciții simple pentru activitatea independentă — exerciții care prin forma și conținutul lor să activeze și aparatul cardio-respirator. Printre funcțiile pe care le are activitatea independentă trebuie să fie și aceea de a crea premise unei dozări eficiente a efortului din lecții.

Exercițiile-test sînt planificate cîte unul pe săptămînă în ultimele 4 săptămîni din fiecare semestru ale anului I și II. Cele aplicate la sfîrșitul semestrului I sînt admise cu maximum 15 repetări — prin această limitare sînt evitate eventuale tulburări de adaptare la efort.

Probele planificate la sfîrșitul semestrului II (cîte o probă pe săptămînă) vor fi executate pînă la epuizarea musculară — evidențiată în cazul exercițiilor-test prin incapacitatea unei execuții tehnice corecte.

Rezultatele testelor

Timp de 10 ani am aplicat cele 4 exerciții-test pentru testarea capacității musculare de efort la studentele (de la gimnastica medicală) din I.M.F., anul I și II de studii, conform metodologiei amintite.

Au fost efectuate 5.680 testări și s-a calculat media aritmetică a numărului de repetări pentru fiecare exercițiu-test.

La exercițiul I numărul de repetări s-a situat între 0 și 65, la exercițiul II între 8 și 52, la exercițiul III între 0 și 73 și la exercițiul IV între 9 și 40.

La testările efectuate la anii I de studii, la exercițiul I au fost înregistrate 16 testări cu zero execuții, iar la exercițiul III 5 testări cu zero execuții.

Pentru a urmări eficiența lecțiilor, s-a comparat media aritmetică a numărului de repetări din anii I de studii cu media aritmetică din anii II, corespunzătoare aceluiaș lot de studente (Tabelul 2).

Din tabelul I reiese că la toate cele 4 exerciții-test, media numărului de repetări din anul II a fost superioară celei din anul I, procentul de îmbunătățire a mediei situîndu-se între 7,709 la exercițiul I și 15,003 la exercițiul IV.

Discuții și concluzii

Numărul mare de testări efectuate (5.680) pe o perioadă de 10 ani a permis obținerea de date semnificative din punct de vedere statistic pentru evaluarea rezistenței musculare la efort la studente.

Faptul că aceleași studente au fost testate atît la sfîrșitul anului I de studii cît și al anului II, adică după pregătirea fizică de 1 an și respectiv 2 ani, ne-a dat posibilitatea să evaluăm eficiența activității desfășurate în lecțiile de educație fizică.

Pe durata studiului, la două din cele 4 exerciții-test (exercițiul I și III), au fost înregistrate și cîteva rezultate cu 0 repetări, care însă, nu au mai apărut în anii II.

Exercițiile folosite pentru testare, dovedindu-se utile pentru evidențierea progresului realizat în pregătirea fizică generală din lecțiile de educație fizică, le recomandăm pentru a fi utilizate de cadrele didactice din învățămîntul superior, indiferent de ramura de sport practicată în cadrul lecțiilor (volei, baschet, handbal etc.).

Aplicate conform organizării și metodologiei descrise, aceste exerciții-test se încadrează organic în structura lecțiilor și pot avea o funcție în cadrul notării la educație fizică. În acest sens sugerăm, ca numărul de repetări dintr-un exercițiu să fie încadrat în calificative (Tabelul I) și nu în note, pentru a se evita ca studenții cu posibilități superioare să-și limiteze numărul de repetări la corespondentul notei dorite.

BIBLIOGRAFIE

— BĂNĂȚAN O., ȚIGANUS MARGARETA : A doua testare a nivelului de pregătire fizică a studenților, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 5/1975, București.

— BĂNĂȚAN O. : Dinamica nivelului de pregătire fizică la studenții din România în perioada 1962—1982, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 6/1983, București.

— BIRTOLON ȘT. : Exercițiul fizic și coloana vertebrală, Ed. Sport-Turism, 1978. București.

— BIRTOLON ȘT. : Contribuția gimnasticii medicale la soluționarea sarcinilor educației fizice în învățămîntul superior, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 6/1982, București.

— BIRTOLON ȘT. : Exerciții analitice pentru testarea rezistenței musculare la efort, rev. Educație Fizică și Sport, nr. 8/1983, București.

— BIRTOLON ȘT. : Îndrumar metodic-practic de gimnastică medicală pentru studenți, Litografia I.M.F., 1984, București.

ȘTEFAN BIRTOLON : Résultats obtenus en appliquant aux étudiantes des exercices susceptibles de tester la résistance musculaire à l'effort

L'ouvrage vise à prouver l'efficience de l'application de quatre exercices en vue de tester la capacité physique d'efforts des étudiants. Ces exercices sont sélectionnés en concordance avec la structure et le contenu des leçons.

Caractéristiques générales de ces exercices-test : technique d'exécution simple, test de la résistance musculaire, nombre de répétitions relativement réduit (0—40), absence de fatigue de l'appareil cardio-vasculaire, possibilité de les encadrer en un qualificatif.

I. Exercice pour le test de la musculature abdominale — couché sur le dos les mains sur la nuque : redressement du tronc à la verticale, retour.

II. Exercice pour le test de la musculature des membres supérieurs et du plan musculaire antérieur du corps — couché en avant, les pieds appuyés au mur, le paumes sur le sol au niveau des épaules : élévation en équerre, retour.

III. Exercice pour le test de la musculature des membres inférieurs.

— position écarté, les mains sur la nuque : flexion d'un genou avec fente latérale, retour.

IV. Exercice pour le test de la musculature des membres supérieurs et du plan postérieur du corps

— assis sur le sol avec le dos vers le banc de gymnastique, les mains appuyées sur le banc près du corps : élévation du corps en extension, retour.

Résultats des tests effectués durant 10 années: nombre de repétitions: Ier exercice = 0—65 ; IIe exercice = 8—52 ; IIIe exercice = 0—73 ; IVe exercice = 9—40.

ȘTEFAN BIRTOLON : Results Obtained by Using Exercises for Testing the Students' Muscular Resistance to Efforts

The author's intention has been to prove the efficiency of using exercises aimed at testing the students' abilities in terms of efforts.

These test exercises show the following characteristics : they are simple in terms of execution techniques ; they test muscular resistance ; they involve a relatively reduced number of repetitions (0—40) ; they do not tire the cardiovascular system ; and they may be easily evaluated.

I. Exercise for testing the abdominal muscles : lying on the back with one's hands resting on the nape, one sits up straightening the body to the vertical and then one rests to the initial position ;

II. Exercise for testing the muscles of the upper limbs and the fore muscles lying ahead, with the legs against the wall and the palms on the ground at the level of the shoulders, one raises the body to a square position and then one reverts to the initial position.

III. Exercise for testing the muscles of the lower limbs : standing with one's legs apart and the hands on the nape one bends one knee at a time moving it laterally and one reverts to the initial position.

IV. Exercise for testing the muscles of the upper limbs and the back muscles : sitting on the ground with the back towards the box and the hands resting on it, one raises the body in extension and then one reverts to the initial position.

The results of the tests over a period of ten years : Number of repetitions : Exercise I : from 0 to 65 ; Exercise II : from 8 to 52 ; Exercise III : from 0 to 73 ; Exercise IV :from 9 to 40.

PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ ŞI PREGĂTIREA TEHNICĂ POLIVALENTĂ, IZVOR AL PERFORMANŢELOR ATLETICE SUPERIOARE

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
C.S.Ş. Nr. 5 Bucureşti

Prof. GHEORGHE MEDEŞAN
C.S.Ş. Nr. 5 Bucureşti

Prof. VLADIMIR SIMIONESCU
C.S.Ş. Nr. 5 Bucureşti

Prof. RODICA GÂRLEANU
C.S.Ş. Triumf Bucureşti

Prof. LIXANDRU PANDELE
C.S.Ş. Nr. 5 Bucureşti

Se afirmă de către specialiştii domeniului, şi ne-o confirmă an de an marii performeri, că între nivelul valoric al rezultatelor juniorilor şi cel al seniorilor există o strînsă legătură. Aşa se face că pe majoritatea recordmanilor mondiali, campioni olimpici şi continentali îi găsim la vîrsta junioratului în listele celor mai buni atleţi mondiali.

Or, pentru a ajunge la vîrsta de 18—19 ani la performanţe înalte, iar în următorii ani, la vîrsta maturizării depline a organismului uman, atletul să atingă valorile sale maxime, valori competitive pe plan mondial, este necesar să avem în vedere şi ce anume, cît şi cum a lucrat înaintea vîrstei de consacrare (în cazul nostru ca juniori II, III şi copil).

Parcurgînd conţinutul programei secţiilor de atletism a cluburilor sportive şcolare, cît şi conţinutul liniei metodice unitare a Federaţiei Române de Atletism, vom constata ca obiective prioritare ale pregătirii, la copii şi juniori, următoarele :

I. Pregătirea fizică polivalentă
II. Pregătirea tehnică polivalentă
III. Ridicarea capacităţii de performanţă la poliatloane.

Corelarea acestor obiective cu rezultatele unei experienţe îndelungate a autorilor conduce la următoarele ipoteze :

1. în lucrul cu copii şi juniori II şi III se va pune accent deosebit pe pregătirea fizică multilaterală cît şi pe însuşirea şi perfecţionarea tehnicii probelor atletice ce compun poliatloanele ;
2. se va practica în concurs şi se vor folosi şi ca formă de pregătire poliatloanele ;
3. specializarea timpurie, îngustă îndreptată spre realizarea performanţelor imediate are ca efect un progres, ulterior, lent şi nesemnificativ.

Sarcinile cercetării

Aşa se face, în conformitate cu prevederile programei de atletism a cluburilor sportive şcolare, cu indicaţiile F.R.A., privitoare la conţinutul şi metodica pregătirii copiilor şi juniorilor, cît şi a ipotezelor emise, în anul 1981, în cadrul secţiei noastre de atletism, la care s-a alăturat cu grupa şi profesoara Rodica Gârleanu, s-a început experimentarea acestora, stabilindu-se ca sarcini următoarele :

1. efectuarea întregii pregătiri a copiilor şi juniorilor pe baza unui plan de pregătire unitar, adecvat condiţiilor materiale ale secţiei noastre şi respectînd prevederile regulamentare amintite ;
2. participarea la concursuri, cu prioritate, în poliatloane şi realizarea de performanţe superioare atît în probele combinate, cît şi în probe individuale ;
3. stabilirea unor caracteristici metodico-pedagogice ale pregătirii copiilor şi juniorilor ;
4. elaborarea de modele algoritmizate pentru pregătirea copiilor şi juniorilor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1986, pag. 30

Tabelul 1

PROBA COMBINATĂ. ȘI CATEGORIA		1982		1983		1984		1985	
		Sală	Aer liber	Sală	Aer liber	Sală	Aer liber	Sală	Aer liber
PENTATLON FETE*	Senioare								
	Tineret								
	Junioare I							VIII	
	Junioare II			VIII	IV, VII	IV VII			
	Junioare III				VIII		I, II VI	I, VII	
HEXATLON BĂIEȚI*	Seniori					III, V		V	
	Tineret					II, IV V, VI		II, III	
	Juniori I			III		I, II III, IV		I, II VIII	
	Juniori II			I, IV		I, II VII		II	
	Juniori III							I, II VIII	
HEPTATLON FETE**	Senioare								
	Tineret								
	Junioare I								
	Junioare II								III
OCTATLON BĂIEȚI**	Juniori III		I				V		I, II VIII
DECATLON BĂIEȚI**	Seniori								
	Tineret								II
	Juniori I						II, IV		I
	Juniori II						I		

NU S-AU TINUT

Rezultatele obținute

a) **La probele combinate.** Din tabelul 1, în care sînt prezentate locurile ocupate de atleții noștri în probele combinate la finalele campionatelor și concursurilor republicane, rezultă următoarele :

— aceste probe sînt dominate, la nivelul juniorilor, de atleții noștri ;
— au fost necesari aproape doi ani de pregătire pînă să începem culegerea roadelor ;

Și în anul 1985 a fost aplicată linia metodică unitară stabilită de catedră, care a avut ca obiectiv major asigurarea unui nivel solid de pregătire fizică multilaterală și pregătire tehnică polivalentă lucru ce a determinat ca

* Probe ce se desfășoară numai în sală cu excepția pentatlonului junioare II și III ce se desfășoară și în aer liber.

** Probe ce se desfășoară numai în aer liber.

în anul 1985 atleții noștri să cucerească 13 medalii în probele combinate (5 de aur, 6 de argint și 2 de bronz).

Acestora li se adaugă titlul de cîștigători ai zonei la individual și pe echipe fete la tetratlon copii.

De asemenea, atleții secției noastre au stabilit și trei recorduri republicane în probele combinate (pentatlon fete : Potlog Dana, octatlon juniori III — Tudor Bogdan, octatlon juniori I sală — desfășurat la Sofia — Popa Claudiu).

b) **ÎN PROBELE INDIVIDUALE**

Referindu-ne numai la anul 1985, menționăm că atleții noștri, medaliați la campionatele și concursurile republicane, au avut o comportare remarcabilă în mai multe probe, demonstrînd fondul solid de pregătire fizică multilaterală și pregătire tehnică polivalentă și, totodată, justețea eficienței liniei metodice aplicate.

juniori I

Enescu Răzvan — locul I
— săritura cu prăjina (aer liber) ;
Popa Claudiu — locul II
— aruncarea suliței ;
Enescu Răzvan — locul II
— săritura cu prăjina ;
Tudor Bogdan — locul III
— săritura cu prăjina (sală) ;
Chiriac Ștefania — locul III
— săritura în înălțime ;

juniori II

Diaconescu Victor — locul I
— săritura în lungime ;
Tudor Bogdan — locul II
— săritura cu prăjina ;
Ursachi Marcel — locul II
— 400 m plat ;
Balica Lucian — locul III
— săritura cu prăjina ;
Soare Valentin — locul III
— săritura în lungime ;

juniori III

Tudor Bogdan — locul I
— săritura în lungime ;
Tudor Bogdan — locul I
— săritura cu prăjina ;
Potlog Dana — locul I
— săritura în lungime ;
Potlog Dana — locul I
— săritura în înălțime ;
Popovici Adrian — locul II
— săritura cu prăjina ;
Grigore Florentin — locul II
— aruncarea greutății ;
Potlog Dana — locul II
— 200 m garduri ;
Nicolescu Cătălin — locul III
— săritura cu prăjina ;
Potlog Dana — locul III
— 200 m plat.

De asemenea, tot în anul 1985, cinci atleți ai clubului nostru au făcut parte din lotul republican de juniori în probe individuale.

Au realizat și un record republican de juniori III la proba de săritura cu prăjina.

Cu excepția atleților Ursachi Marcel, Soare Valentin și Grigore Florentin, în rest toți cei enumerați mai sus dețin locuri fruntașe pe țară la poliatloane.

c) **INTERCLUBURI**

În ceea ce privește activitatea competițională internă republicană la finele campionatelor și concursurilor republicane pentru seniori, tineret și juniori I, II și III, atleții secției Clubului Sportiv Școlar nr. 5 au cucerit, în anul competițional 1985, un număr de 33 medalii dintre care 11 de aur, 12 de argint și 10 de bronz.

În clasamentul pe medalii, secția se situează pe locul 5 pe țară, precedată de Steaua, Dinamo, Viitorul, C.S.Ș. nr. 4.

În clasamentul pe puncte pentru activitatea competițională internă (prin acordare de puncte primilor 8 la finalele campionatelor și concursurilor republicane), secția se situează pe locul 5 pe țară, în urma cluburilor Steaua, Viitorul, C.S.Ș. nr. 4, C.S.Ș. Cîmpulung Muscel.

Iată cum arată aceste clasamente la sfîrșitul anului 1985.

CLASAMENTUL PE MEDALII

(în ordinea : AUR-ARGINT-BRONZ-TOTAL)

Steaua București	44	25	16	85
Dinamo București	22	10	11	43
Viitorul București	20	12	14	46
C.S.Ș. nr. 4 Buc.	12	12	12	36
C.S.Ș. nr. 5 Buc	11	12	10	33

Clasamentul pe puncte

Steaua Bucureşti	— 751,5 puncte
Viitorul Bucureşti	— 547 puncte
C.S.Ş. nr. 4 Buc.	— 411,5 puncte
C.S.Ş. Cîmpulung M.	— 385 puncte
C.S.Ş. nr. 5 Buc.	— 365,5 puncte

În activitatea competiţională la nivelul copiilor, în urma punctelor acordate pentru primii opt la fazele de zonă, secţia clubului nostru se situează în anul 1985, pe poziţia a doua, la nivelul municipiului Bucureşti, cu un total de 302,5 puncte în urma C. S. Şc. 190 care totalizează 372,5 puncte.

CONCLUZII ŞI RECOMANDĂRI

— Creşterea nivelului dezvoltării fizice multilaterale şi a pregătirii tehnice polivalente este o condiţie esenţială pentru obţinerea pregătirii fizice, speciale, a măiestriei tehnice, a progresului ulterior în proba atletică preferată.
— Pregătirea fizică multilaterală reprezintă nu numai baza succeselor sportive, ci şi a sănătăţii, a capacităţii de lucru, a rezistenţei organismului la influenţele nefavorabile ale mediului extern.
— Metodica pregătirii sportive a copiilor şi juniorilor este necesar să fie structurată pe următoarele caracteristici :
  — atractivitate, plăcere, satisfacere prin mişcare, toate acestea realizate în special prin imprimarea caracterului de joc, de iniţiativă, de întrecere, formarea dragostei, pasiunii pentru sport ;
  — accent deosebit, atît pe dezvoltarea şi pregătirea fizică multilaterală, cît şi pe însuşirea şi perfecţionarea tehnicii corecte ;
  — repetarea multiplă a exerciţiilor de dezvoltare fizică şi mai ales a celor de tehnică, în condiţii variate.

În final, ţinem să precizăm (luată tot ca o recomandare) că, datorită faptului că nu dispunem de o sală de atletism în cartierul Drumul Taberei, cartier în care ne desfăşurăm activitatea, pregătirea am desfăşurat-o şi o desfăşurăm astfel :

Pe timpul iernii :

2—3 antrenamente afară, în care rezolvăm sarcinile de pregătire fizică multilaterală cu mijloace din atletism ;
1—2 antrenamente în sălile de educaţie fizică ale şcolilor din cartier, în care rezolvăm sarcinile de pregătire fizică multilaterală cu mijloace din gimnastică şi jocuri ;
1 antrenament în sala de atletism „23 August", în care rezolvăm sarcinile pregătirii tehnice polivalente.

Pe timpul verii :

4—6 antrenamente pe ministadionul clubului dotat cu pistă circulară cu zgură, în lungime totală de 202 m, cu sectoare pentru săritura în lungime, triplusalt şi săritura cu prăjina, cu sector pentru aruncarea greutăţii, cu portic multifuncţional pentru dezvoltarea forţei.

D. GĂRLEANU et collaborateurs : L'entraînement physique multilatéral et l'instruction technique polyvalente constituent la source des performances athlétiques supérieures

Les auteurs ont effectué une étude, dans le cadre de la section d'athlétisme du Club sportif scolaire No 5 de Bucarest, ayant les objectifs suivants : l'instruction athlétique des enfants et des juniors selon un plan unitaire, approprié aux conditions existantes ; la participation aux concurs, surtous aux polyathlons et la réalisation de performances supérieures dans les épreuves combinées et individuelles; l'établissement des caractéristiques méthodiques-pédagogiques de l'instruction des enfants et des juniors; l'élaboration de modèles algoritmiques pour l'instruction des enfants et des juniors. Les résultats obtenus confirment la juste orientation de l'instruction: les athlètes enfants et juniors du Club sportif scolaire No 5 ont dominé à toutes les compétitions auxquelles ils ont été engagés, après deux années de préparation réalisée conformément aux objectifs établis.

D. GÂRLEANU and Team : Multilateral Physical Training and Polyvalent Technical Training Result in Higher Performance

The authors carried out an investigation within the athletics section of the School Sporting Club No. 5 of Bucharest with the following aims in view : training athletes — juniors and children — according to a single plan adjusted to the existing conditions ; participating in competitions, mainly in polyathlons, and obtaining higher performances in both individual and combined events ; establishing methodological and pedagogical characteristics for the juniors' and children's training ; working out algorithm-based models for the juniors' and children's training. The results obtained confirmed the correctness of the respective training : after two yers' training according to the established objectives, on the occasion of each and every competition attended, the athletes — children and juniors — belonging to the School Sporting Club No. 5 of Bucharest ranked foremost.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

UNELE PROBLEME DE INSTRUIRE A TINERILOR TENISMENI (II)

Ing. GEORGE SLAPCIU
Ing. CRISTINA BOBOC DUMITRESCU

4. În ceea ce privește selecția și activitatea antrenorilor :

4.1. Situația reală a compoziției antrenorilor, în funcțiune, în cluburile și asociațiile care pregătesc sportivi de performanță se prezintă astfel ca proveniență :

— foști jucători de tenis care au absolvit cursurile și examenele de antrenor organizate de F.R.T. sau pe cele de instructori or-organizate de Comisiile județene de tenis

— absolvenți ai I.E.F.S. cu specializare tenis, din care unii au susținut întîlniri oficiale de tenis

— absolvenți ai cursurilor de antrenori sau instructori care nu au figurat pe tablourile de concurs nici ca juniori, nici ca seniori, la întîlniri oficiale organizate de F.R. Tenis sau comisiile județene de tenis.

Între aceste categorii se mai strecoară cazuri izolate — unele dintre cele mai fericite — absolvenți I.E.F.S. și foști jucători de tenis de performanță (ex. Georgescu Ștefan, Mihai Florența, Boaghe Gheorghe etc.) sau altele nedorite, n-au avut nici un contact cu tenisul, dar dau ore de tenis cu pretenții de competență. Excludem din această categorie monitorii de sezon pentru inițierea și întreținerea unor vîrstnici sau unor turiști străini, deși și aceștia pot aduce prejudicii morale tenisului românesc, lezînd prestigiul școlii noastre de tenis, consacrată în lume.

Față de această situație se impune ca F. R. Tenis să facă o repartiție a antrenorilor după pregătirea teoretică și experiență de concurs pe principiul „omul potrivit la locul potrivit".

Astfel antrenorii fără experiență de concurs (categorie în care intră și majoritatea absolvenților I.E.F.S.) sînt utili numai în 2 situații : inițierea în deprinderea inițială a lovițurilor și la pregătirea fizică. Aceștia nu trebuie să aibă acces la conducerea tactică și strategică a copilului, care după cum se știe, sînt mai receptivi la vîrste mici și pot fi dirijați pe concepții și gîndire defectuoasă.

Conducerea tactică a copilului fiind de importanță majoră, trebuie încredințată numai jucătorilor cu experiență de concurs și bineînțeles cu calități pedagogice, în caz contrar riscîndu-se să se creeze dezorientarea acestuia cu consecințe cronice de scăderea randamentului.

4.2. Un alt imperativ inspirat după experiența cehoslovacă este limitarea numărului de copii la un antrenor. Astfel de copii cu 2—3 ani de tenis, deci intrați în competiții, să fie încredințați unui fost jucător care să se îngrijească de maximum 2—3 copii. Putem da exemplul Federației de Tenis a R. S. Cehoslovacă care cu circa 15—20 ani în urmă a apelat la foștii jucători de cat. I și II cu rugămintea să se ocupe în timpul liber de 2—3 copii pînă la vîrsta cînd se pot descurca singuri sau

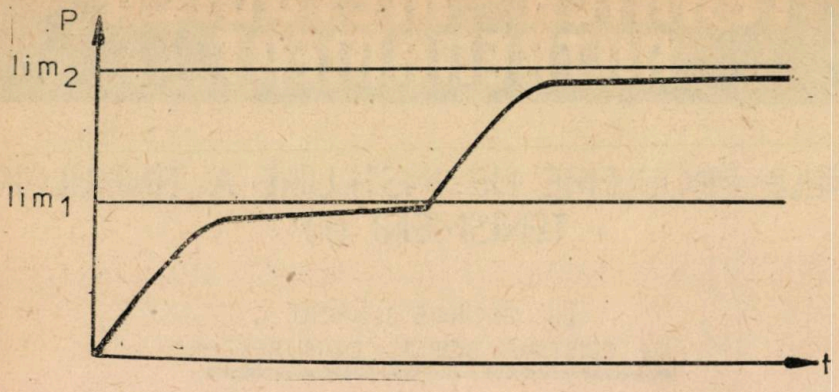


Fig. 5

să fie încredințați unor antrenori profesioniști. Am avut prilejul să asistăm concret la acest experiment cu una din cele mai mari jucătoare din lume, Hana Mandlikova care a participat de la vîrsta de 12 ani timp de 3 ani consecutiv la concursul nostru „Cupa Tot Înainte", organizat de clubul pionierilor bucureșteni, însoțită și îndrumată de ing. Biloș Mrazek, fost jucător cehoslovac și antrenor voluntar. După cum se constată azi, cel puțin în acest caz, experimentul a dat rezultate peste așteptări.

4.3. Cluburile nu au în prezent un sistem tehnic și sugestiv de urmărire a evoluției copiilor care să le permită caracterizarea în fiecare zi, lună sau trimestru a formei și progresului acestora. De aceea, urmărirea de către F.R. Tenis a copiilor și juniorilor se limitează la părerile antrenorilor de club (de cele mai multe ori subiective) sau la rezultatele de la concursurile de selecție bianuale pentru loturile de copii. Recomandăm ca F.R. Tenis să introducă în obligația cluburilor urmărirea jucătorilor prin procedee grafice cum sînt de exemplu în fig. 2 (diagramă) și fig. 3 (histogramă) care înregistrează evoluția dinamică a antrenamentelor meciurilor, progresului tehnic, prezenței etc.

Avînd în ordonate performanța (P) sau eficiența (E), acestea se pot utiliza în următoarele situații pe abscisă :

— Evoluția rezultatelor cu un anumit jucător rival luat ca etalon.
— Numărul de lovituri de același fel (ex. dreapta sau forehand) reușite la antrenamentele zilnice sau la întîlniri oficiale.
— Valoarea tuturor loviturilor luate comparativ pe o histogramă (fig. 3).

Sistemele grafice, arătînd o evoluție a calității, sînt mai ușor de urmărit, mai concludente și mai simplu de operat pentru antrenorii de club și antrenorul coordonatorului al federației, chiar și decît clasamentul pe bază de computer care nu indică o evoluție dinamică ci doar situația instantanee.

4.4. Respectînd sistemul de salarizare al antrenorilor pe clase și gradații, stabilit prin legea 57/1974, F.R. Tenis ar trebui să intervină suplimentar cu 2 amendamente și anume :

— să acorde acte de atestare (să le numim de exemplu brevete) pentru profesarea meseriei pe diferite forme de inițiere, instruire calificată, drept de coordonare tactică etc. așa cum s-a propus la pct. 4. 1.
— să studieze o formă de plată „în acord" astfel ca fiecare antrenor să fie plătit după rezultatele muncii sale. Continuînd sistemul actual nestimulativ, tenisul pierde și ultimii antrenori pasionați
— să introducă un curs de formare a antrenorilor de circa 1 an, în care să se asimileze mai profund problemele tenisului propriu zis și cu eficiență sporită în pedagogia sportului specific. Actualul curs organi-

zat de I.E.F.S. conține 70—80% specialități (cursuri) — să le spunem adiacente — care duc iminent la formarea unui profesor complex de educație fizică, nu a unui antrenor. Cursul preconizat în prezent să conțină drept capitole importante tehnici și procedee de învățarea loviturilor, atît pentru jocul de simplu și dublu, probleme psiho-emoționale, metode de relaxare, pregătire fizică generală și specifică. Nu optăm pentru exagerarea cunoștințelor unui antrenor în ariile largi ale anatomiei, fiziologiei pedagogiei, pentru că sportivii de performanță din alte țări avansate în acest domeniu sînt asistați, pentru anumite deficiențe, de specialiști de marcă, ca medici, psihologi etc. în nici un caz de antrenori de tenis diletanți în aceste probleme. Nu ne poate convinge nimeni că antrenori celebri de tenis care au scos cei mai mulți campioni mondiali ca H. Hapman, N. Bolettieri, Bergelin aveau cunoștințe avansate în anatomie, fiziologie, pedagogie, psihologie etc.

De altfel chiar C.N.E.F.S.-ul impune caracterizarea medicală testele psihologia și urmărirea evoluției lor să fie făcută de cadre de specialitate cu studii superioare cum sînt cei de la Centrul 23 August, Dispensarul pentru sportivi etc.

5. În ceea ce privește materialele didactice și pedagogice :

5.1. Salutînd inițiativa F. R. Tenis împreună cu entuziaștii sportivi ingineri de la Întreprinderea NEPTUN Cîmpina de a pune în fabricație o mașină de aruncat mingi, considerăm că nici unei secții de tenis nu trebuie să-i lipsească o astfel de mașină pentru antrenament. Menționăm că sînt întreprinderi în țara noastră cu profil electronic, care o pot perfecționa, adăugînd programe diferite pentru aruncarea mingilor în diverse direcții, viteze, frecvențe etc. Urmează numai să se apeleze la acestea, pentru că pasionați de tenis în rîndul inginerilor și conducătorilor de întreprinderi, sînt destui.

5.2. După încercările făcute de I.I.L. Reghin pentru a perfecționa gama de rachete de lemn pentru seniori, se impune să se încerce următoarele :

— să se ceară întreprinderii din Reghin să proiecteze o rachetă pentru copii, superioară actualului PLUTO

— să se contacteze întreprinderea de profile din aluminiu de la Slatina și să se apeleze la cîțiva proiectanți pentru a încerca confecționarea în țară a unor rachete metalice.

5.3. Nu numai în străinătate, dar și la noi în țară, majoritatea sportivilor folosesc analizele tehnico-tactice prin videocasetofoane. Considerăm că în tenis este cel puțin la fel de necesar. De aceea credem că s-ar putea obține prin întreprinderea TEHNOTON Iași camere de luat vederi cu televizoare în circuit închis, iar într-o combinație cu întreprinderea ELECTROMUREȘ, care după informațiile noastre intenționează să pună în fabricație un videocasetofon alb-negru, ar putea îndeplini deziderатul de mai sus cel puțin pentru analiza antrenamentelor și meciurilor sportivilor din cluburile mari.

Nu insistăm asupra necesității zidurilor de antrenament în fiecare bază sportivă, pentru că oricine știe că acesta este un imperativ atît pentru începător cît și pentru jucătorul de performanță. Ținem totuși să accentuăm avantajele lui principale în procesul de instruire și anume :

— mărește ritmul jocului, datorită frecvenței ridicate a returului

— întărește încheietura mîinii

— obligă jucătorul la un joc de picioare adaptat ritmului de răspuns.

6. În ceea ce privește jucătorii formați :

Trecînd la această categorie de jucători (cu eforturi materiale din partea statului și a lor și sacrificii din timpul de școlarizare și cel de destindere) propunem ca cei care au reprezentat valoare ca juniori să nu fie considerați plafonați odată cu trecerea barierei junioratului. Vîrsta de 19 ani este socotită de mulți specialiști, dar

mai ales de federație, plafonul care implică renunțarea la jucător, excepție făcînd cazuri izolate cum sînt campionii naționali sau componenții echipei de Cupa Davis. Am auzit și păreri ciudate, enunțate de specialiști cu pretenția la una din Plenarele F.R.T. care cerea să fie condamnat la umila funcție de „jucător de club", sportivul care nu dă rezultate excepționale pînă la 16 ani.

Ne este penibil să afirmăm că astfel de păreri acuză o necunoaștere elementară a modului propriu de dezvoltare a fiecărui individ, după curbe total neuniforme și neomogene. Am dori să ni se explice în viziunea susmenționată cum au evoluat Tracy Austin, Andreea Jaeger și chiar Eric Van Dillen, fost campion național de juniori, contemporan cu Connors și tot aceiași specialiști să ne ofere răspunsuri privind reținerea în sportul de performanță a unor jucători trecuți de 30 ani ca J. Connors, Cris Evert, M. Navratilova, W. Turnbal, V. Wade, care probabil după specialiștii noștri susmenționați n-ar fi avut acces în sala 23 August și ar fi fost de mult trimiși la cursul de antrenori organizat de I.E.F.S., ceea ce este sinonim cu scoaterea la pensie ca jucător.

Dar să nu uităm că marele Ilie Năstase a expandat în marea performanță abia după 21—22 ani, vîrstă care astăzi l-ar fi condamnat pentru că pînă atunci fusese un bun junior și-apoi doar un senior redutabil pentru țările vecine cu tenis modest.

Pentru ilustrare dorim să expunem curba de evoluție a performanței care se prezintă astfel (fig. 4).

unde : P = axa performanței
t = axa timpului
lim = limita posibilităților sportivului raportat la condițiile locale.

După cum se vede într-un mediu (antrenori, adversari, terenuri) sportivul are la început o creștere valorică după care într-un timp lung face doar mici progrese bazate mai mult pe experiență către limita sa de performanță la condițiile date.

În cazul în care se schimbă condițiile (modul de antrenament, dar mai ales nivelul adversarilor) se produce un reviriment, o nouă creștere valorică, după o curbă cu alură similară care arată ca în fig. 5.

Plafonul spre care tinde — să-l numim limită 2 — este și el condiționat de epuizarea factorilor care produc creșterea valorii sale. Pentru jucătorul ideal, curba poate avea un număr mai mare de trepte, dar pe noi ne interesează ca fiecărui jucător căruia i-am creat condiții, să sălte pe treptele care-l limitează sub aspectul talentului său și a calităților lui tehnice, fizice și morale.

Din păcate însă, foarte puțini jucători trecuți de vîrsta de 18 ani beneficiază de posibilitatea și primesc dreptul de a sălta pe treapta următoare. Ne mulțumim cu sloganul că cine n-a intrat în elita mondială pînă la 18 ani este plafonat și nu interesează decît, eventual, clubul.

Exemple se pot da multe de jucători care și-au dominat generația ca juniori dar n-au beneficiat de turnee cu marii jucători seniori cum sînt : Becherescu Nadia, Popescu Cosmina, Totoran Ma-

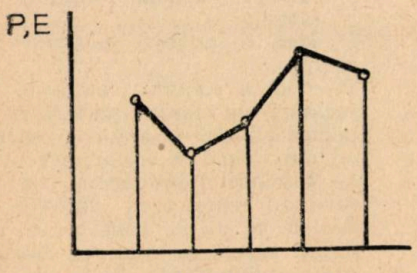


Fig. 2

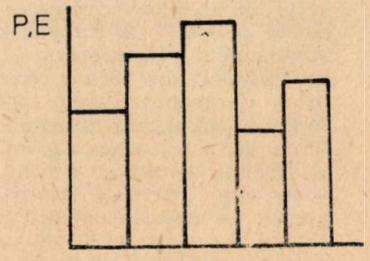


Fig. 3

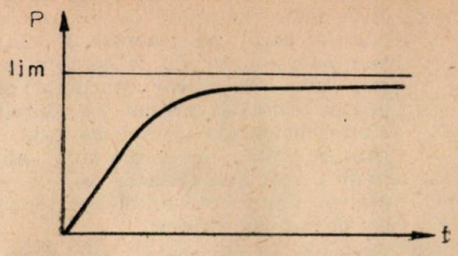


Fig. 4

rilena, Sălăjan Luminița, Chiriac Camelia, Hagiu Mariana, Sovar Mihai, Toma Bogdan, Hnat Emil etc.

Credem că este cazul să se renunțe la ideea priorității în concursuri internaționale a unor tineri de la care doar **„se speră"** în defavoarea unor jucători cu cîțiva ani mai mari, dar care au fost și sînt **„certitudini"** și care s-au consacrat în țară și străinătate, doar pe criteriul că-i despart cîțiva ani.

Să nu neglijăm faptul că fiecare jucător este o INVESTIȚIE a statului și reprezintă un „SACRIFICIU" de la cerințele tinereții lor. De nici una din acestea n-are nimeni voie să-și bată joc. Deci să trecem la politica de tenis a vecinilor cehoslovaci care nu se uită la vîrsta lui Tomas Smid, Pavel Složil, Bîrzakova, Marsikova, Tomanova și le dă prilejul să ducă drapelul țării lor pentru cinstea căruia au muncit mult, pe toate terenurile lumii.

7. În ceea ce privește unele puncte de vedere al federației :

7.1. Fiindcă am accentuat că orice sportiv reprezintă o investiție, nu credem corectă și eficientă indiferența cluburilor și chiar a F. R. Tenis care asistă impasibili, cu mîinile în șold, cînd o serie de părinți amenință că-și iau copilul de la tenis, din diverse motive. Unii au și procedat astfel cum este cazul unor jucători care au beneficiat de competiții în toată lumea ca Popescu Elena, Chiriac Camelia, Szőkő Gabriela, Gheorghe Rodica etc. care fără explicații au părăsit terenul după vîrsta de 19 ani. Alte talente efective au făcut-o la vîrsta de 15—16 ani cum au fost campionii naționali Fețeanu Cristian, Manea Florin etc.

Considerăm că și C.N.E.F.S.-ul trebuie să aplice procedeul legal aplicat în mod curent de Ministerul Educației și Învățămîntului, ca să încheie contract cu părinții juniorilor și apoi cu jucătorii seniori prin care să se stipuleze obligațiile acestora de a restitui sumele investite pentru acești sportivi, în cazul în care renunță nemotivat de cauze obiective la această activitate. Procedeul se aplică de ani de zile pentru absolvenții de licee industriale, școli profesionale și facultăți care în caz de neprofesare își plătesc școlarizarea, procedeu de altfel firesc în condițiile în care instruirea se face în țara noastră, gratuit.

7.2. Dintre problemele care par secundare, dar de care depinde dorința copilului de a continua munca și de a parveni între „cei aleși" este și crearea unui **climat favorabil de club** pentru a înlocui prin aceasta joaca, specifică vîrstei lor.

Astfel credem că se impune ca utilă și necesară soluția înființării a cît mai multe **cluburi de tenis,** singura formă capabilă de a strînge copii jucători într-o familie a lor, cu rivalitatea și prieteniile inerente, ambele fiind elemente stimulative, dar care îi și unesc.

Aceste cluburi ar putea exista bazate pe două principii : autofinanțarea și colaborarea cu unități productive cum este în prezent exemplul pozitiv T.C.B.

7.3. Să nu se apeleze pentru loturile naționale de copii și juniori, pe cît posibil la antrenori angajați la cluburi, deoarece :

— nu mai pot fi efectiv utili secției lor de tenis care trebuie să fie producătoare de sportivi selecționabili

— este deosebit de dificil să fie obiectivi, astfel putînd să avantajeze prin selecționări și regim preferențial de antrenament sportivii proprii, creîndu-le complexe celorlalți

— transferă antrenamentele cluburilor la loturi, aducînd acolo sportivi de valoare mediocră din cluburile lor.

7.4. Antrenorii care sînt trimiși să conducă echipe sau delegații în străinătate să aibă următoarele obligații :
— să plece la concursurile internaționale cu aparate de filmat și să încerce să obțină casete video cu întîlnirile finale (așa cum a procedat Maria Romanov, care a adus din străinătate cîteva finale înregistrate la marile concursuri cu Connors, McEnroe, Lendl, Navratilova, Evert, Mandlikova ;
— să prezinte Biroului Federal aspectele pozitive și negative ale comportării sportivilor noștri și ai celor cîștigători ;
— să țină conferințe pentru copii, juniori și antrenori din celelalte cluburi, cu observațiile proprii de la concursurile la care au participat, folosind dacă este posibil și mijloace vizuale (filme, casete video etc.)
— să prezinte rapoarte după deplasările internaționale în revista TENIS sau Revista de educație fizică și sport, cu concluziile ce se impun.

7.5. Admirînd inițiativa F.R. Tenis (tov. Bardan și F. Mihai) de a efectua 2 concursuri de selecție pe an pentru copiii pînă la 13 ani, recomandăm ca stimulativă extinderea acestui sistem și la juniori (băieți și fete), singurul criteriu echitabil pentru participarea lor la concursuri internaționale peste hotare.

7.6. F.R. Tenis să organizeze antrenamentele loturilor naționale astfel :
— pentru copii, antrenamente permanente de 3 ori pe săptămînă, așa cum se procedează și în prezent ;
— pentru juniorii mari și seniori, convocarea să se facă cu circa 2 săptămîni înaintea acțiunii internaționale, cu excepția cupelor DAVIS și FEDERAȚIEI unde este necesară o lună de antrenamente și stabiliri de formule de dublu.

7.7. Întrucît se cunoaște ce pondere are proba de dublu la întîlnirile pe echipe, F.R. Tenis să mărească numărul competițiilor de dublu cu mențiunea ca prin urmărirea lor atentă să stabilizeze formații stabile, cum au fost cîte 10—15 ani consecutiv frații Viziru. Caralulis-Schmidt, Bădin-Cobzuc, Țiriac-Năstase etc. Continuînd cu perechile improvizate de la concurs la concurs bazat pe interese de club sau pe valoarea de la simplu, se vor rata și în viitor concursuri pe echipe datorită probei de dublu. Recomandăm de asemenea reînființarea probei de dublu mixt atît pentru spectaculozitatea ei cît și pentru faptul că ambii parteneri au de cîștigat, valoric.

7.8. Deoarece se cunoaște că în București, nu există practic decît o sală de tenis, considerăm că este o datorie a F.R. Tenis să ia măsura echitabilă de a repartiza ore la sală tuturor cluburilor cu seniori și juniori de valoare, ținînd seama și de posibilitățile unor cluburi, care sînt proprietare de săli.

7.9. Pentru a asigura o conducere a tenisului cu o competență mai ridicată, considerăm necesar ca Biroul Federal să fie completat cu specialiști din cluburile cu pondere, din Capitală. Nu este normal să se discute probleme legate de sportivi din loturile naționale, în majoritate de la Dinamo și Steaua, fără participarea antrenorilor și șefilor de secție Segărceanu A. și Viziru D, precum și alți specialiști de la Progresul și Politehnica. De altfel Politehnica, deși a deținut circa 6 ani toate titlurile naționale la senioare și a dus greul echipelor naționale de senioare, nu a fost reprezentat niciodată în Colegiul central al antrenorilor.

Problemele mari care stau în fața conducerii tenisului național și deci și a cluburilor și asociațiilor, sînt după cum se vede, nici prea multe, nici prea dificile. Mai rămîne ca F.R. Tenis să facă un inventar de terenuri de tenis (sau chiar de baze sportive destinate tenisului) si să propună în virtutea obligațiilor, drepturilor și prestigiului pe care i le conferă statul nostru socialist, organelor de decizie — C.N.E.F.S., Consiliile Populare etc. distribuirea lor la cluburi sau asociații care au intenția să le utilizeze eficient în interesul performanței, deci în interesul țării pentru a schimba destinația de diletantism a multor baze sportive, în șantier de muncă pentru performanță.

Oprindu-ne la simpla enumerare a problemelor, sperăm cu

sprijinul conducerii revistei, să adîncim cîteva din problemele ridicate în prezenta și avînd și cooperarea altor colegi de meserie și pasiune, să putem da soluții definitive, care să redreseze tenisul nostru, mult respectat în ultimii ani în toată lumea.

GEORGE SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Quelques problèmes d'instruction des jeunes tennismen

On propose dans cet ouvrage certaines mesures relatives à la sélection et à l'activité des entraîneurs, ainsi qu'un système technique et suggestif de surveillance de l'évolution des joueurs en usant de procédés graphiques — diagrammes et histogrammes.

On vise également l'amélioration du matériel didactique et pédagogique, surtout des raquettes.

En ce qui concerne le problème de la limite d'âge et la hausse de la valeur, on propose la réalisation de courbes d'évolution de la performance (graphes).

Un climat favorable de club et la création de plusieurs clubs de tennis auront pour effet de stimuler la participation régulière et méthodiquement dirigée des enfants.

L'échange d'expérience des entraîneurs et des joueurs envoyés à l'extranger doit servir à populariser ce sport à l'aide de conférences et de cassettes vidéo enregistrées aux grandes competitions.

Le dernier point de l'ouvrage développe l'idée de permettre à tous les clubs qui ont des joueurs de valeur à utiliser les courts de tennis couverts et les mieux outillés.

GEORGE SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Some Problems Raised by Young Tennismen's Training

The authors put forward a series of proposals for the selection and work of trainers for a suggestive technical system for following the evolution of the players by means of graphs, diagrams and histograms.

Likewise, they aimed at improving teaching materials in particular rackets.

They propose a graph showing the evolution of performance in terms of age limit and growth of values.

The authors point out that by setting up of more tennis clubs and by ensuring a favourable climate within these clubs, children will be stimulated to participate in them regularly being moreover permanently under guidance.

The authors emphasize that all clubs enlisting good tennismen should by all means make best use of covered tennis courts and offer best facilities to their mates.

STUDIU PRIVIND CORELAŢIA ÎNTRE CONCENTRAŢIA LACTATULUI ŞI FRECVENŢA CARDIACĂ ÎN ANTRENAMENT ŞI CONCURS LA LUPTĂTORII DE STILUL „LIBERE"

Dr. NICOLAE LAZĂR
Biolog ADRIANA ŢUGUI
Biofizician PIÈRRE DE HILLERIN

Scopul lucrării de faţă este să stabilească care sînt valorile lactatului în sportul luptelor libere, dacă există o corelaţie între valorile frecvenţei cardiace şi lactat şi în ce mod se comportă aceşti parametri comparativ la antrenamente şi competiţii.

Lactatul (CH_3 — CHOH — $COO)^{\mp}$ + H^+, care reprezintă forma disociată a acidului lactic (CH_3 — CHOH — COOH) este un anion prezent în toate lichidele biologice ale organismului datorită marii sale difuzibilităţi.

El este produsul final al glicolizei în muşchii scheletici ai organismului, formîndu-se prin reducerea piruvatului atunci cînd acesta nu mai poate fi oxidat şi legat în ciclul KREBS.

În perioadele de efort, de efort intens în care glicoliza anaerobă este singura cale de producere a energiei, lactatul joacă rolul de acceptor al ionilor de hidrogen (H^+). Această acceptare tranzitorie a ionilor de hidrogen (H^+) este posibilă datorită poziţiei strategice a lactatului aflat în poziţie derivativă în metabolismul glucozei. Lactatul neavînd altă posibilitate de metabolizare decît prin întoarcerea la piruvat se acumulează, fiind astfel nevoit să aştepte aprovizionarea suficientă de oxigen (acumularea lui în lichidele organismului, duce la tulburarea echilibrului acido-bazic, fiind un acid puternic cu pH 3,86) şi reducînd astfel intervenţia mecanismelor chemate să combată această situaţie.

Reacţia chimică prin care ia naştere acidul lactic din reducerea acidului piruvic este următoarea : CH_3 — CO — COOH + N ADH . H^+CH_3 — CHOH — COOH + NAD.

Ea are loc în prezenţa LDH (lactic dehidrogenaza) a cărei coenzimă este NAD (nicotinadenindinucleotidul) care trece deci forma redusă în forma oxidată.

MATERIAL ŞI METODĂ

A fost studiat un număr de 10 sportivi, componenţi ai lotului de lupte libere, toţi fiind maeştri ai sportului. Vîrsta medie a participanţilor la experiment a fost de 23 ani, cu o vechime în sport de 8 ani.

Testarea s-a efectuat în două momente diferite urmărind parametri biologici în antrenament la Buşteni şi apoi la întrecerile finale ale Daciadei, adică în Campionatul Naţional.

Sîngele pentru măsurarea lactacidemiei s-a obţinut prin recoltare din lobul urechii şi pulpa degetului, iar frecvenţa cardiacă prin metoda auscultatorie, măsurîndu-se numărul de bătăi ale inimii pe 10 secunde.

Metoda de dozare a lactatului a fost cea enzimatică, folosind kiturile produse de firma „Böhringer — Ingelheim".

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele	Vîrsta	Vechime în sport
1	F.G.	22	8
2	P.A.	22	8
3	N.A.	28	13
4	L.I.	27	12
5	M.C.	21	6
6	C.V.	27	10
7	S.N.	25	9
8	Z.D.	20	3
9	D.G.	19	6
10	M.N.	19	5
Media		23,0	8,0

S-au recoltat 12 probe de sînge și s-a notat de 12 ori alura ventriculară astfel :

I. În condiții de antrenament :

1. în condiții bazale
2. după încălzire
3. după 3 minute de luptă
4. după 6 minute de luptă
5. după o revenire de 15 minute
6. după o revenire de 24 ore, în condiții bazale.

II. În condiții de concurs :

7. În condiții bazale, cu ocazia efectuării cîntarului ;
8. după încălzire, înainte de începerea meciului ;
9. după 3 minute de luptă ;
10. după 6 minute de luptă
11. după o revenire de 15 minute ;
12. după o revenire de 4 ore, înainte de începerea reuniunii de după-amiază în condiții bazale.

Notez că sportivii s-au supus acestei investigații singerînde și întrucîtva neplăcute, datorită marelui număr de înțepături în lobul urechii sau în deget cu multă amabilitate și chiar interes solicitînd o discuție comună asupra rezultatelor experimentului.

Menționăm că aspectul oficial al concursului la care am efectuat lucrarea ne-a obligat să nu putem avea rezultate și după repriza a II-a la 3

Tabelul 2

Valorile lactacidemiei în cele 12 momente ale experimentului (mmol/l)

Numele	Momentele recoltării K											
	1	2.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F.Gh.(82)	2,68	3,43	3,86	6,29	4,64	1,73	1,58	2,57	5,82	-	2,33	2,09
P.A.(90)	2,37	2,27	6,70	7,72	6,73	1,30	0,99	2,53	9,91	11,13	8,63	3,33
N.A.(57)	2,72	2,64	4,09	8,46	7,39	1,19	2,73	3,14	5,07	9,76	6,16	2,26
L.I.(82)	2,37	2	8,52	11,18	5,9	1,44	0,72	2,78	3,63	8,52	5,91	1,32
M.C.(82)	2,70	2,39	7,94	7,67	6,66	1,30	1,02	3,22	5,40	-	4,54	1,80
C.V.(57)	2,64	2,71	5,11	7,03	5,89	1,38	1,04	1,93	7,91	10,91	9,37	1,77
S.N.(57)	2,10	3,63	6	9,57	6,22	0,49	1,06	2,73	7,42	-	6	2,34
Z.D.(90)	2,18	1,71	4,10	5,76	4,22	1,88	2,83	2,53	11,37	12,58	9,31	1,47
D.Gh.(68)	2,03	2,71	5,58	7,94	5,52	1,47	1,21	2,64	5,07	6,47	2,40	2,80
H.N.(48)	2,34	1,22	8,63	11,04	6,43	0,74	1,33	3,09	3,58	12,11	8,16	1,41

sportivi, care și-au învins adversarii la tuș, meciul încheindu-se astfel în repriza I-a, după un timp de luptă mai scurt decît cel reglementar.

Prelucrarea datelor statistice a fost efectuată cu ajutorul microcalculatorului românesc „Felix M-18" aparținînd Centrului de Cercetări științifice al CNEFS, de către tov. De Hillerin Pièrre, biofizician.

S-au folosit indicatori statistici obișnuiți adică : media aritmetică a parametrilor cercetați ; abaterea standard δ coeficientul de variabilitate și coeficientul de corelație lineară.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Tabelul nr. 2 cuprinde valorile lactacidemiei în cele 12 momente amintite, cifrele fiind exprimate în milimoli la litru.

Valoarea minimă absolută a fost obținută înainte de efort la sportivul nr. 8 (1,71 mmoli/l) iar cea maximă în efort, după 6 minute de luptă, în concurs, tot la același sportiv (12,58 mmoli/l).

Tabelul nr. 3 cuprinde valorile de frecvență cardiacă în aceleași 12 momente de cercetare. Valorile minime de repaus au fost de 42/min la sportivul P. A. (nr. 2), iar maxima de efort de 198 bătăi cardiace pe minut, la antrenament la sportivul H. N. (nr. 10).

Aceste date au fost prelucrate apoi matematic pentru a răspunde la 3 grupe de corelații pe care le-am urmărit :

A. Legătura între lactat și frecvența cardiacă în aceleași momente ale investigației.

B. Ce diferență există pe aceiași parametri (lactat cu lactat, frecvența cardiacă cu frecvența cardiacă) în momente corespondente (1 cu 7, 2 cu 8 etc.) la antrenament și concurs, cu testele de semnificație ale diferențelor respective.

C. S-a efectuat coeficientul de corelație lineară pentru curbele de angrenare în efort la antrenament și concurs, pentru fiecare sportiv individual.

Încercînd să răspundem la prima întrebare, să urmărim tabelul nr. 4, care cuprinde datele prelucrării statistice, urmărind stabilirea unei corelații între valorile lactatului și frec-

Tabelul 3

Valorile frecvenței cardiace în cele 12 momente ale experimentului (Nr. bătăi/minut)

Numele	MOMENTELE											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
F. Gh.	48	144	174	180	72	60	54	144	180	-	66	54
P.A.	42	126	180	180	78	54	48	132	180	186	72	54
N.A.	48	126	186	180	72	60	54	132	180	174	84	54
L. I.	48	132	174	174	72	54	60	132	180	180	72	60
M.C.	54	132	180	186	84	60	60	144	186	-	84	60
C.V.	60	120	180	180	72	66	60	126	180	180	72	60
S.N.	60	144	186	180	84	66	66	132	180	-	84	66
Z.D.	48	138	186	180	84	60	60	138	192	186	78	60
D.I.	54	126	180	180	72	60	66	132	180	174	84	60
H.N.	48	126	186	198	96	66	60	132	180	186	92	66

Tabelul 4

Momentul	Media pe lactat	σ abaterea standard pe lactat	C.V. coeficient de variabilitate lactat	Media pe frecvența cardiacă	σ F.C. abaterea standard pe frecvența cardiacă	C.V.F.C. coeficient de variabilitate pe frecvența cardiacă	Coeficient de corelație
1	2,41	0,26	0,1	51	5,83	0,114	- 0,099
2	2,47	0,73	0,3	131	8,22	0,063	+ 0,447
3	6,07	1,83	0,3	181	4,73	0,026	- 0,131
4	8,26	1,83	0,22	182	6,36	0,035	+ 0,27
5	5,96	0,96	0,16	89	3,03	0,34	- 0,145
6	1,29	0,42	0,32	61	4,43	0,073	- 0,515
7	1,45	0,74	0,5	59	5,51	0,094	- 0,184
8	2,71	0,38	0,15	134	5,80	0,043	+ 0,399
9	6,51	2,59	0,4	182	4,05	0,022	+ 0,544
10	10,21	2,15	0,21	181	5,40	0,030	+ 0,810
11	6,28	2,61	0,42	79	8,07	0,102	+ 0,038
12	2,06	0,65	0,31	59	4,23	0,075	- 0,436

venței cardiace în aceleași momente ale investigației.

— Rubrica „momentul" 1—12 reprezintă momentele recoltării parametrilor biologici amintiți ;

— Media pe lactat este media aritmetică a valorilor de lactat, exprimată în milimoli la litru în momentul respectiv ;

— Abaterea standard δ este prezentată în coloana 3 ;

— Coeficientul de variație pe lactat ocupă coloana 4 el fiind raportul între abaterea standard și medie ;

— Celelalte coloane prezintă valori corespunzătoare pentru frecvența cardiacă ;

— Ultima coloană reprezintă — coeficientul de corelație lineară (r) între cele două grupe de date obținute.

Formula lui este :

$$r = \frac{a n \Sigma xy - \Sigma x \Sigma \cdot y}{\sqrt{[n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2] \cdot [n\Sigma x^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Urmărind acest tabel observăm că valorile minime ale lactatului apar la revenire (momentul 6) fiind de 1,29 mmoli/1 după o zi de repaus și înainte de concurs (momentul 7) — 1,45 mmoli/1, iar cele maxime apar după repriza a 2-a de luptă din concurs.

De fapt la concurs toate valorile sînt mai crescute față de cele din antrenamente, dar corelația dintre antrenament și concurs va face subiectul unui alt tabel și nu insistăm aici.

Frecvența cardiacă se supune aproximativ aceloraşi variații avînd valori minime în condiții bazale (51) și maximă (198) în timpul luptei în antrenament și concurs.

Urmărind valorile lui r, coeficientul de corelație lineară observăm că acesta prezintă valori nesemnificative, negative și foarte mici cu o singură excepție, acel 0,810 de la sfîrșitul reprizei a II-a din concurs. Dar fiind numărul relativ mic al probanților, o reținem ca o indicație ce merită reverificată.

— încălzirea de la antrenament cu cea de la concurs ;

— repriza I de la antrenament cu repriza I de la concurs ;

— idem pentru repriza a II-a ;

— cele 15 minute de revenire ;

— revenirea de 24 ore cu revenirea de 4 ore.

Trebuie să arătăm că gradele de libertate pentru testul „Student" au fost diferite, deoarece cum am amintit la început, 3 sportivi au încheiat concursul în repriza I, cîștigînd la tuș. S-a obținut valoarea lui t care reprezintă raportul între media diferențelor și variația mediei diferențelor pentru lactat și respectiv frecvența cardiacă.

Tabelul 5

Momentele comparate	Semnificația diferențelor între antrenament și concurs pe lactat P >x	Semnificația diferențelor între antrenament și concurs pe frecvență cardiacă P>x
1 - 7	P > 0,995	P > 0,995
2 - 8	P > 0,750	P > 0,900
3 - 9	P < 0,750	P < 0,750
4 - 10	P > 0,900	P < 0,750
5 - 11	P < 0,750	P > 0,750
6 - 12	P > 0,990	P > 0,750

Valoarea respectivă ne sugerează ipoteza că cele 6 minute de luptă în condiții de concurs ajung să solicite organismul în domeniul rezistenței. Apare deci că organismul ar avea nevoie de mai mult de 3 minute de efort în regim de concurs pentru a-și pune în funcție adaptarea corelativă a funcției cardiovasculare cît și aparatura biochimico-enzimatică.

Tabelul nr. 5 cuprinde rezultatele unor interpretări statistice ale unei comparații între momentele corespondente ale aceloraşi parametri biologici la antrenament și concurs. cu testele de semnificație ale diferențelor respective (1 cu 7, 2 cu 8, etc.), comparîndu-le :

— repaosul în condiții bazale înainte de antrenament cu cel dinaintea concursului ;

Au fost considerate semnificative valorile p > 0,750.

Sensul diferențelor evidențiază o recuperare foarte bună pe lactat și frecvent semnificative mai ridicate în condiții de concurs, ceea ce ne sugerează că răspunsul cardiac este supus influenței și altor factori, cel mai important fiind probabil credem, stresul de concurs.

Comparînd așadar valorile între momentul 1 și 7 ele sînt > ca 0,950 deci puternic semnificative fiind diferite. Interpretăm aceasta prin marea diferență existentă între condițiile bazale de antrenament și cele de la concurs unde intervine și slăbirea în greutate pentru efectuarea categoriei.

Același lucru între momentele 2 și 8.

Între momentele 3 și 9 diferențele sînt nesemnificative, prin urmare valorile se apropie.

După repriza a II-a, valorile de frecvență cardiacă fiind nesemnificative, înseamnă că pulsul este apropiat, dar la lactat, diferența maximă este puternic semnificativă. Aceasta se datorește după părerea noastră faptului că solicitarea musculară locală după repriza a II-a în concurs este mult mai mare ca cea din antrenamente, unde efortul este evident mai puțin intens. În plus solicitarea psihică este cunoscut, influențează valorile lactatului.

Revenirea la 15 minute (momentele 5 cu 11) prezintă o situație inversă, pe lactat diferența nefiind așa de mare.

La revenirea de lungă durată (6 cu 12) care repet nu este perfect identică în ceea ce privește condițiile, diferențele sînt mari și ca atare nu o mai discutăm, ea putînd fi considerată un artefact de antrenament.

Datele prezentate de tabelul nr. 6, care prezintă indicele de corelație între aceleași momente, adică cele din tabelul nr. 4, pentru același sportiv care este comparat cu el însuși în cele două feluri de efort (antrenament și concurs) pe lactat și frecvență cardiacă ni se par cele mai interesante. Cu alte cuvinte, reamintind felul cum au fost obținute valorile lui r, am introdus în formulă ca valori comparative (x și y), valorile de lactat în momentele 1 și 7, 2 cu 8, etc., efectuînd același lucru și pentru frecvența cardiacă.

Se observă că dacă frecvența cardiacă seamănă mult între antrenament și concurs, avînd multe valori cu corelație mare, pe alt plan biologic, cel biochimic, concentrația lactatului deși este și ea mare, totuși valorile sînt ceva mai mici ca la frecvența cardiacă. Aceasta ar putea sugera că modelarea antrenamentului pentru necesitățile de concurs s-a făcut prea mult după frecvența cardiacă, lăsînd în umbră alți parametri biologici, (cu alte cuvinte, afirmăm că în metodica antrenamentului, urmărirea frecvenței cardiace este principalul element de control).

S-ar putea deci face un antrenament perfect superpozabil cu cel din concursul de lupte folosind de exemplu halterele sau alergarea, care ar fi identic cu cel din concursul de lupte din punct de vedere al frecvenței cardiace dar lactatul este mult mai greu de reprodus prin mijloace nespecifice.

Tabelul 6

Numele sportivului	Coeficient de corelație lactat	Coeficient de corelație frecvență cardiacă
F. Gh.	0,388	0,996
P. A.	0,952	0,997
N. A.	0,946	0,993
L. I.	0,859	0,997
M. C.	0,884	0,997
C. V.	0,967	0,998
S. N.	0,869	0,996
Z. D.	0,963	0,995
D. I.	0,818	0,784
H. N.	0,812	0,995

Aceasta ridică numeroase semne de întrebare asupra folosirii mijloacelor nespecifice în antrenament și chiar a mijloacelor specifice care ar trebui să fie urmărite pe mai multe planuri biologice, dat fiind și încărcarea psihică pe care o conține frecvența cardiacă.

BIBLIOGRAFIE

1. KEUL, I. KINDERMAN — Capacitatea aerobă și anaerobă ca bază pentru diagnosticarea potențialului. Leistungsport, R.F.G. 8, 19, 78 1, p. 22—32
2. KEUL, I. KINDERMAN — Capacitatea anaerobă la diferite genuri de efort fizic. Beihaft zu Leistungs sport, Berlin, 1977, 9, p. 80—90
3. LEGROS, L. — Biochimia în serviciul alergătorului de viteză „Sport Belgique".
4. LIESEN, H., NADER, A., HECK, A., HOLLMAN, W. — Capacitatea de rezistență la diferite sporturi în funcție de metabolism pentru depistarea intensității optime a efortului în antrenamente. Beiheft zu Leistungs sport, R.F.G., 1977, p. 63—78
5. MANTA — Biochimie medicală, Ed. Medicală 1970
6. WOJCIESZAK, I., BICZ, B., WANSK, T. — Modificarea concentrației de acid lactic și ale parametrilor echilibrului acido-bazic în sînge, în raport de putere, efort și caracterul disciplinei sportive. S.D.P. nr. 176

N. LAZĂR et collaborateurs : Etude sur la corrélation entre la concentration de lactate et la fréquence cardiaque des lutteurs lors de l'entraînement

L'ouvrage vise à établir les valeurs du lactate dans le sport des luttes libres, la probabilité d'une corrélation entre les valeurs de la fréquence cardiaque et le lactate et le mode de comportament de ces paramètres comparativement, durant les entraînements et les compétitions.

Le lactate constitue la forme dissociée de l'acide lactique et c'est un anion présent dans tous les liquides biologiques de l'organisme.

Durant la période d'effort intense, lorsque la glycolyse anaérobie est l'unique moyen de produire l'énergie, le lactate joue le rôle d'accepteur des ions d'hydrogène.

On a étudié 10 sportifs âgés de 23 ans, ayant une ancienneté sportive de 8 ans. Le sang servant à la mesure de la lactacidémie a été récolté du lobe de l'oreille et du bout du doigt.

On a récolté 12 échantillons de sang. Les valeurs minimales du lactate apparaissent pendant la période de récupération, après un jour de repos et avant le concours, tandis que les valeurs maximales sont enregistrées après la seconde reprise de lutte du concours.

N. LAZĂR and Team : On the Correlation between the Milky Concentrate and Heart Frequency in the Training of Wrestlers

The authors intended to establish the best values of the milky concentrate in wrestlers and to show whether there is any correlation between the latter values and the heart frequency and make a comparison of these parameters during training and competitions.

The milky lactate is a dissociated form of the lactic acid, an anion to be found in all the biological liquids of the body.

During periods of efforts and stress, in which anaerobic glucose is the only energy generator, the milky lactate plays the role of ion hydrogen acceptor.

The authors investigated ten sportsmen aged 23 having practised sports for eight years.

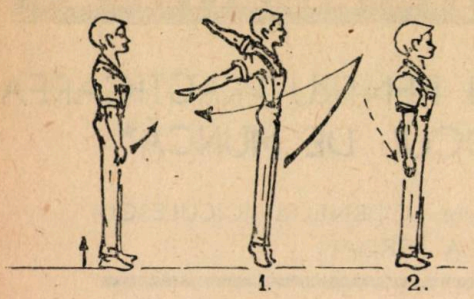
The blood for measuring lactacidemy was obtained from the ear lobe and finger pulp. Twelve blood samples were taken. The data obtained showed that the milky concentrate had minimum values after one day of rest or before the competitions and maximum values after the second period of the competitions.

COMPLEXE DE EXERCIȚII PENTRU PRACTICAREA GIMNASTICII LA LOCUL DE MUNCĂ*

Dr. WILHELM WAGNER Prof. CORNELIA VOICULESCU
Prof. GABRIELA IORDAN

La prima vedere, pentru un neavizat, faptul că, alături de organizarea științifică a producției, printr-un sistem din ce în ce mai sofisticat, în scopul obținerii unei eficiențe tot mai înalte prin intermediul creșterii neîntrerupte a productivității muncii, exercițiile fizice la locul de muncă (înaintea începerii programului de lucru, în pauza de muncă, la sfîrșitul programului de lucru) sînt tot mai intens reclamate ar putea să pară un paradox. De ce mai este nevoie de exerciții fizice la locul de muncă, cînd principalul obiectiv al organizării științifice a producției l-a constituit ergonomia, adică adaptarea mijloacelor de producție la om, pentru a-i diminua la minimum eforturile fizice neproductive (statul în picioare, pozițiile incomode, deplasări fără rost dintr-un loc în altul, ridicări și transporturi de piese ș.a.m.d.) ? Cu cît preocupările din domeniul ergonomiei se vor solda cu realizări mai prețioase — în sensul întreruperii hipertrofierii mușchilor, de pildă, la un cazangiu —, cu atît mai necesară va fi intervenția restabilirii echilibrului prin exerciții fizice, prin sport (mușchi puternici, hipertrofiați sînt necesari în sport, în haltere, în canotaj academic, în caiac-canoe etc., căci unde s-ar trezi sportul dacă haltera va fi ridicată prin clasicele pîrghii ale scripeților ?). Ergonomia asigură poziția cea mai comodă in timpul lucrului, adică omului să nu-i stea în cale nici un fel de bariere, să poată produce cît mai mult, cu cît mai puțin efort fizic. Dar această comoditate este, dacă se poate spune așa, un cuțit cu două tăișuri. Ea se bazează în primul rînd pe poziția sedentară (specialiștii pretind că scaunul este cea mai importantă descoperire a omului în domeniul ergonomiei, făcută în urmă cu peste cinci milenii). Poziția sedentară, adică stînd pe scaun, determină, prin comprimarea abdomenului, presiuni neigienice asupra viscerelor. Or, se știe că dacă cuceririle omului prin eforturile cerebrale sînt tot mai spectaculoase, aceasta nu a influențat cu nimic statusul de mamifer al organismului uman. Organismul uman, nefiind, așadar, evoluat, trebuie întreținut. Și, în condițiile revoluției științifice și tehnice, în condițiile avîntului nestăvilit al ergonomiei, serviciile de întreținere pot fi efectuate cel mai prompt, cel mai bine și cel mai ieftin de exercițiile fizice, de sport. Solicitarea organismului la o serie de eforturi de reconfortare, de refacere, de punere în priză îi asigură omului muncii și un confort psihic, el luînd startul — precedat de exerciții fizice de 3—4 minute — în producție cu bună dispoziție, cu poftă de muncă, continuind după pauza de muncă — constituită din exerciții fizice la locul de muncă și alimentație — activitatea cu același tonus bun și încheindu-și activitatea — tot pentru menținerea confortului fizic și psihic — cu un al treilea set de exerciții fizice. Revenind, în încheiere, la problema sedentarismului, vrem să atragem atenția că nu sedentarismul este nociv pentru sănătatea omului, ci ignorarea urmărilor pe care le implică asupra organismului. Deci, să combatem nu sedentarismul, ci urmările sale, și asta, în primul rînd, prin cel mai eficace mijloc, și anume prin exerciții fizice la locul de muncă.

*) Lucrare susținută la Simpozionul național „Daciada" din 24—25 iunie 1985, București, Secția a III-a.



Exercițiul nr. 1

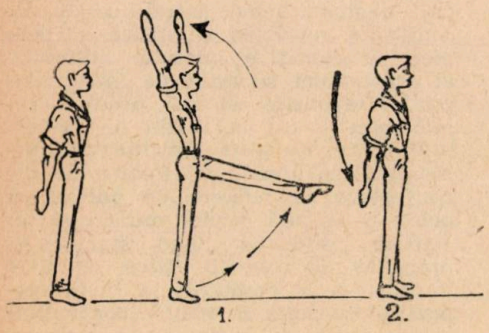
Poziția inițială : stînd

1 — ridicarea în vîrful picioarelor cu ducerea brațelor prin înainte lateral, inspirație.

2 — revenire cu coborîrea brațelor prin lateral, expirație.

Se execută de 4 ori, ritm lent.

Indicații : pe timpul 1 se execută ușoară extensie a trunchiului cu menținere scurt timp timp a poziției.



Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd

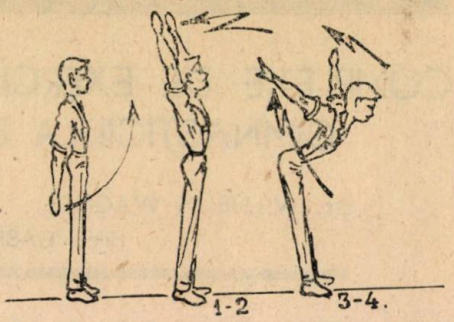
1 — ducerea brațelor prin înainte sus odată cu ridicarea piciorului stîng întins înainte, inspirație.

2 — revenire cu brațele prin lateral jos, expirație.

3—4 — același exercițiu cu ridicarea piciorului drept.

Se execută de 4 ori — ritm lent.

Indicații : brațele întinse pe lîngă urechi, palmele față în față, genunchiul întins, spatele pe verticală marcarea poziției.



Exercițiul nr. 3

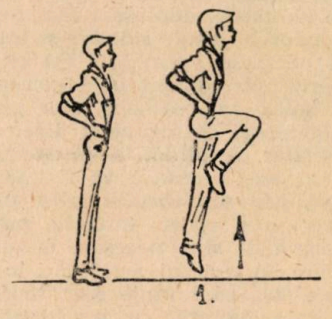
Poziția inițială : stînd.

1—2 — arcuirea brațelor întinse sus, inspirație.

3—4 — aplecarea trunchiului la 45° cu ducerea brațelor lateral, arcuire, expirație.

Se execută de 4 ori, ritm lent.

Indicații : pe timpii 1—2, abdomenul tras și întindere pe verticală ; pe timpii 3—4 spatele în extensie, privirea înainte, brațele pe linia umerilor.



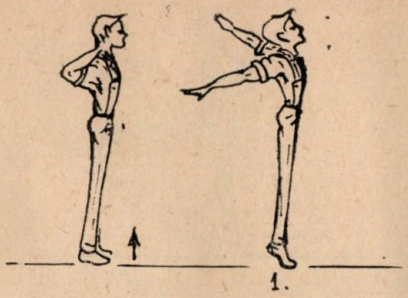
Exercițiul nr. 4

Poziția inițială : stînd cu mîinile pe șold.

— Săritura pe un picior cu ridicarea alternativă a genunchilor spre piept.

Se execută de 6 ori ritm lent.

Indicații : spatele drept, coatele trase înapoi, privirea înainte, rularea corectă a tălpii la aterizare.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd cu mîinile la ceafă.

1 — ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor întinse lateral cu ușoară extensie-inspirație.

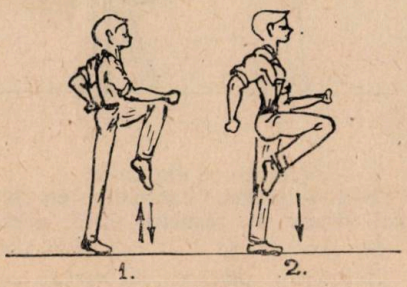
2 — revenire în poziția inițială cu expirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : abdomenul tras, inspirație amplă pe timpul 1, expirație lungă cu relaxarea abdomenului pe timpul 2.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 2 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA B

(se lucrează în picioare)



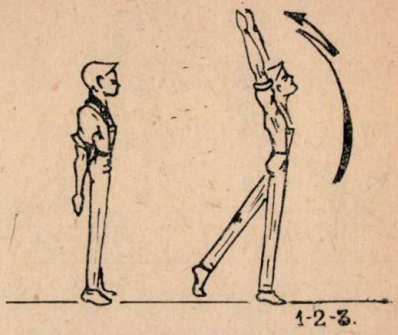
Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : stînd.

1 — mers pe loc cu balansul exagerat al brațelor și ridicarea accentuată a genunchilor.

Se execută de 8—10 ori, ritm lent.

Indicații : spatele drept, privirea înainte, întinderea accentuată a vîrfului în momentul îndoirii genunchiului.



Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd.

1 — ducerea brațelor prin înainte sus și a piciorului stîng înapoi sprijinit pe vîrf, inspirație.

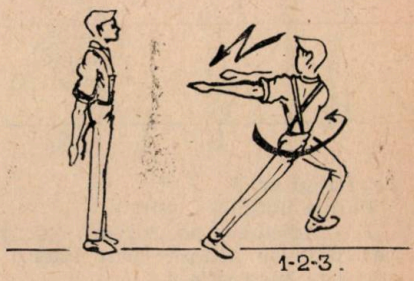
2—3 — arcuire.

4 — revenire-expirație.

5—8 — același exercițiu cu piciorul drept.

Se execută de 2—4 ori, ritm lent.

Indicații : genunchii întinși, ușoară extensie a trunchiului cu alungire, coatele întinse.



Exercițiul nr. 3

Poziția inițială : stînd.

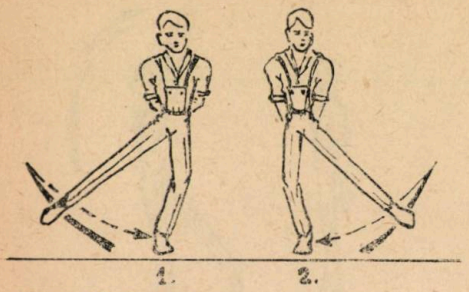
1 — fandare înainte pe piciorul stîng cu răsucire spre stînga ;

2—3 — arcuire, 4 — revenire în poziția inițială cu expirație ;

5—8 — același exercițiu, cu piciorul drept.

Se execută de 2—3 ori, ritm lent.

Indicații : vîrfurile picioarelor orientate în afară, tălpile pe sol, răsucirea trunchiului din ce în ce mai amplă.



Exercițiul nr. 4

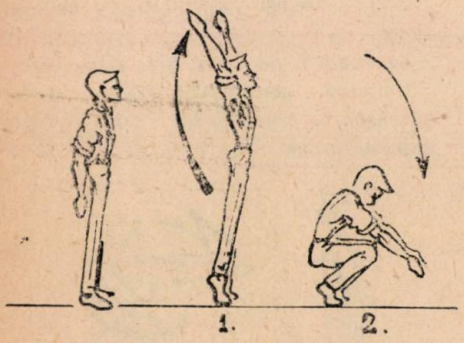
Poziția inițială : stînd, mîinile la spate, apucate, întinse.

1 — săritură pe piciorul stîng cu ducerea piciorului drept lateral întins ;

2 — aterizare pe piciorul drept cu ducerea piciorului stîng lateral întins.

Se execută de 6 ori, ritm vioi.

Indicații: spatele drept, privirea înainte, amortizarea corectă a săriturii.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd.

1 — ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor întinse prin lateral sus, alungire, inspirație ;

2 — ghemuirea corpului cu expirație.

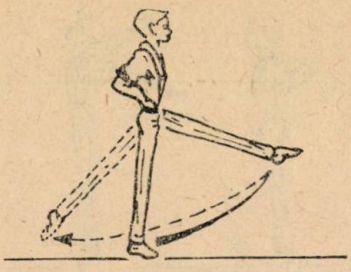
Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : se menține scurt timp poziția în timpul 1 ; relaxare pe timpul 2.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 3 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA B (se lucrează în picioare)

Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : stînd cu mîinile pe șold.



1 — balansarea piciorului stîng înainte și înapoi de 4—6 ori ;

2 — balansarea piciorului drept înainte și înapoi de 4—6 ori ;

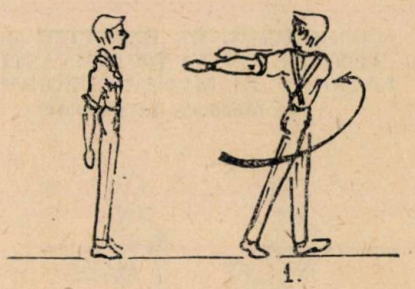
Ritm lent.

Indicații: spatele drept, coatele trase înapoi, privirea înainte, amplitudinea mișcării crește treptat.

Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd.

1 — pas cu piciorul stîng înainte cu răsucirea trunchiului și ducerea brațelor paralele întinse pe linia umerilor spre stînga-inspirație.



2 — revenire cu expirație.

3—4 — același exercițiu, cu piciorul drept și răsucire spre dreapta.

Se execută de 2—3 ori, ritm lent.

Indicații : pășirea cu vîrful piciorului orientat în exterior, bazinul blocat, trunchiul răsucindu-se.

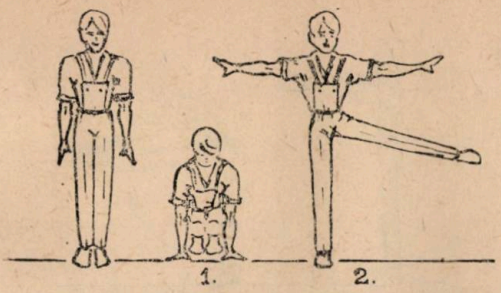
Exercițiul nr. 3

Poziția inițială : stînd.

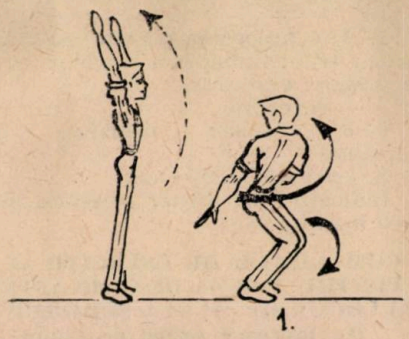
1 — îndoirea genunchilor cu mîinile pe sol (genuflexiune), expirație.

2 — revenire în stînd cu ducerea brațelor și a piciorului stîng întins lateral, inspirație.

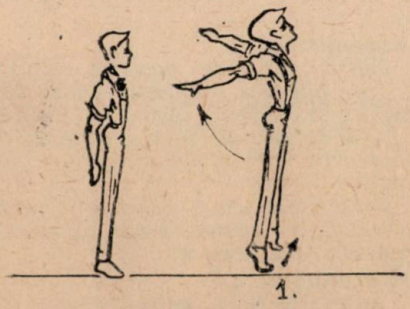
3—4 — același exercițiu cu ducerea lateral a piciorului drept.



Se execută de 3—4 ori, ritm lent.
Indicații : ghemuirea cu bărbia în piept (timpul 1) ; pe timpul 2 îndreptarea spatelui cu extensie.

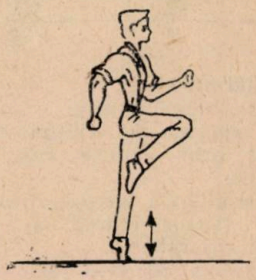


Exercițiul nr. 4
Poziția inițială : stînd cu brațele întinse sus.
1 — balansul brațelor și a trunchiului spre stînga cu ușoară flexie a genunchilor și orientarea lor spre dreapta, expirație.
2 — revenire cu întindere pe verticală, inspirație.
3—4 — același exercițiu spre dreapta.
Se execută de 2—4 ori, ritm lent.
Indicații : întindere amplă pe verticală, privirea urmărește mișcarea mîinilor, tălpile lipite.

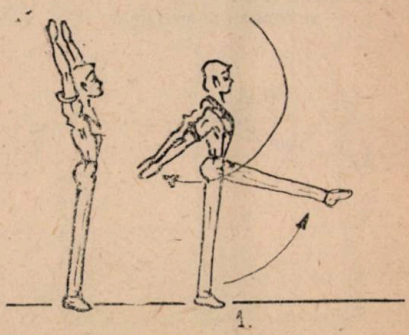


Exercițiul nr. 5
Poziția inițială : stînd.
1 — pas lateral spre stînga cu brațele lateral și ridicare pe vîrfuri, inspirație.
2 — revenire în poziția inițială cu expirație.
3—4 — același exercițiu spre dreapta.
Se execută de 4 ori, ritm lent.
Indicații : pe timpul 1 abdomenul tras, pe timpul 2 relaxarea corpului cu flexia capului.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 4 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA B
(se lucrează în picioare)



Exercițiul nr. 1
Poziția inițială : stînd.
— Alergare pe loc cu balansarea amplă a brațelor, 10—14 pași.
— Se execută în ritm vioi.
Indicații : spatele drept, privirea înainte, rularea corectă a tălpilor.



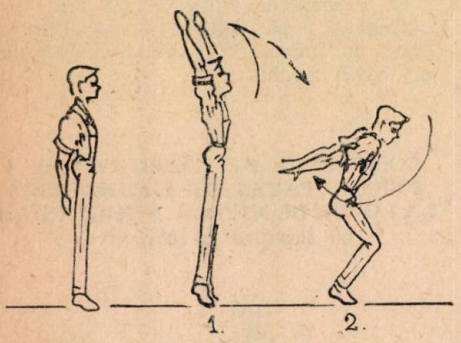
Exercițiul nr. 2
Poziția inițială : stînd, brațele întinse sus.
1 — coborîrea brațelor cu ducerea lor înapoi jos odată cu ducerea piciorului stîng întins înainte, expirație.

2 — revenire în poziția inițială — inspirație.

3—4 — același exercițiu, cu ducerea piciorului drept înainte.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : revenirea cu întindere pe verticală.



Exercițiul nr. 3

Poziția inițială : stînd.

1 — ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus, întindere, inspirație.

2 — semiflexia genunchilor cu balansul brațelor înapoi și rotunjirea spatelui, expirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

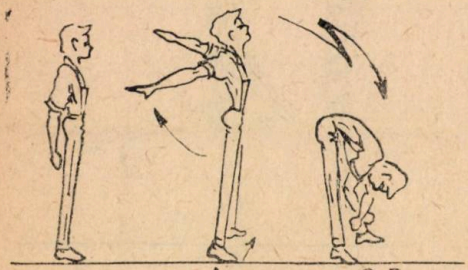
Indicații : pe timpul 2 privirea înainte, brațele mult trase înapoi.

Exercițiul nr. 4

Poziția inițială : stînd brațele întinse înainte.

1 — ridicarea piciorului stîng înainte întins cu aplecarea trunchiului și a brațelor, expirație.

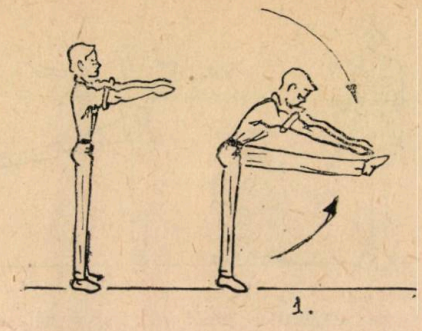
2 — revenire, inspirație.



3—4 — același exercițiu cu piciorul drept.

Se execută de 3—4 ori în ritm lent.

Indicații : în momentul aplecării capul între brațe, spatele rotunjit.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd.

1 — pas mare spre stînga cu ducerea brațelor lateral întinse, inspirație.

2—3 — aplecarea înainte cu balansarea trunchiului și a brațelor cu încrucișare, expirație.

4 — revenire.

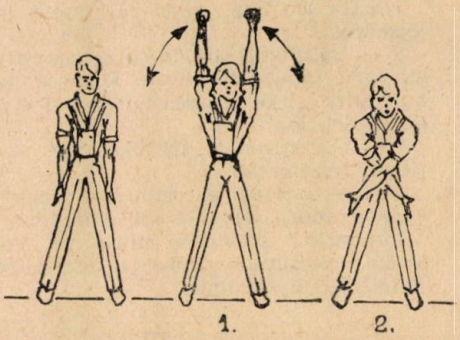
5—8 — același exercițiu, spre dreapta.

Se execută de 2—4 ori.

Indicații : în timpul aplecării privirea înainte.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 1 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA A

(se lucrează șezînd pe scaun)



Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : depărtat stînd.

1 — ducerea brațelor prin lateral sus cu închiderea pumnilor, inspirație.

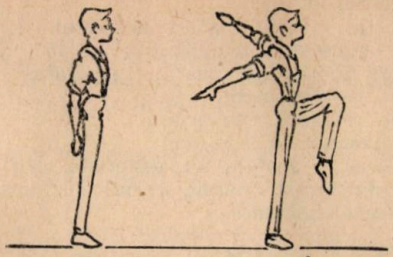
2 — coborîrea și încrucișarea brațelor cu deschiderea pumnilor, expirație.

Se execută de 4—6 ori, în ritm lent.

Indicații : spatele drept, privirea urmărește mișcarea mîinilor.

Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd.



1.

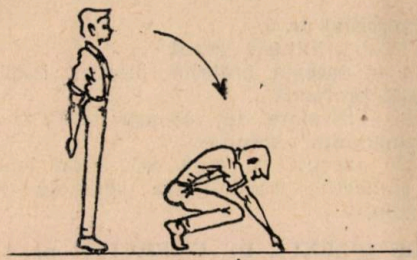
1 — ducerea brațelor lateral pe linia umerilor și a genunchiului stîng la piept, inspirație.

2 — revenire cu expirație.

3—4 — același exercițiu, cu ducerea la piept a genunchiului drept.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : palmele în sus, spatele drept menținerea poziției.



1.

Exercițiul nr. 3

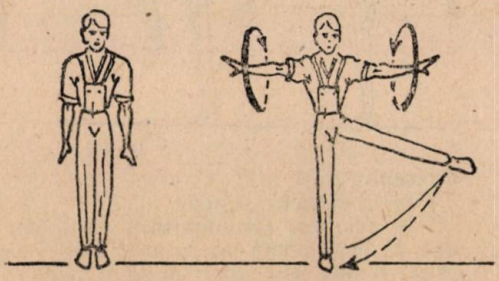
Poziția inițială : stînd.

1 — îndoirea genunchilor cu sprijinul palmelor pe sol, expirație (genuflexiune).

2 — revenire, inspirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : sprijinul pe vîrful picioarelor, bărbia în piept (ghemuire).



Exercițiul nr. 4

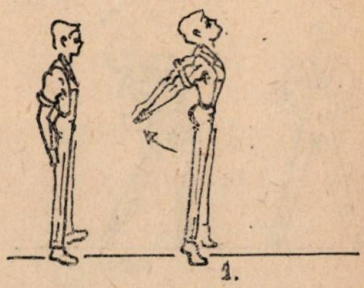
Poziția inițială : stînd.

1 — ridicarea piciorului stîng lateral odată cu rotarea brațelor spre înapoi și revenire.

2 — același exercițiu cu ridicarea piciorului drept lateral.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : spatele în extensie, întindere pe verticală, marcarea poziției, expirația pe revenire.



1.

Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd depărtat.

1 — ducerea brațelor la spate jos cu ridicarea pe vîrfuri, inspirație.

2 — revenire cu expirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : inspirație profundă și extensie pe timpul 1, expirație și relaxare la revenire.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 2 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA A

(se lucrează șezînd pe scaun)

Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : stînd.

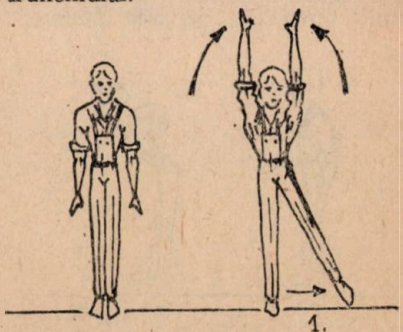
1 — ducerea brațelor prin lateral sus pînă lîngă ureche odată cu ducerea piciorului stîng sprijinit lateral pe vîrf, inspirație.

2 — revenire cu expirație.

3—4 — același exercițiu, cu ducerea lateral a piciorului drept.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : întindere pe verticală cu marcarea poziției, ușoară extensie a trunchiului.



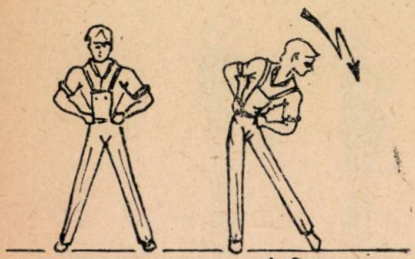
1.

Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd depărtat, mîinile pe șold.

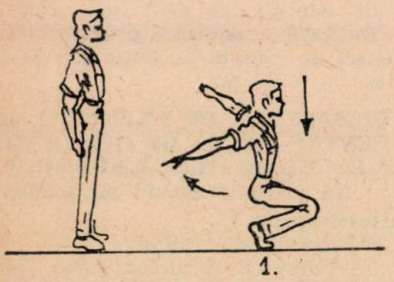
1—2 — îndoire laterală spre stînga cu arcuire, inspirație.

3—4 — același exercițiu spre dreapta, expirație.



Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : abdomenul tras, coatele trase înapoi, spatele drept, capul ușor în extensie.



Exercițiul nr. 3

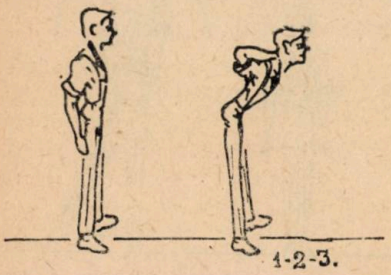
Poziția inițială : stînd.

1 — îndoirea genunchilor cu brațele întinse lateral, expirație (genuflexiune).

2 — revenire, inspirație.

Se execută de 5—6 ori.

Indicații : sprijinul pe vîrfuri, spatele drept, brațele întinse deasupra liniei umerilor, privirea înainte.



Exercițiul nr. 4

Poziția inițială : stînd depărtat.

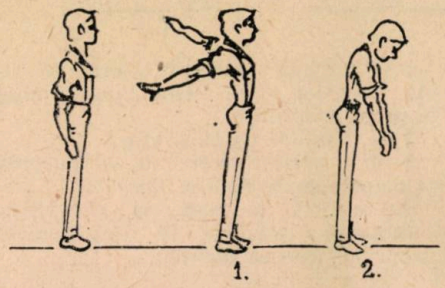
1 — aplecarea trunchiului la 45° cu brațele îndoite la ceafă, inspirație.

2—3 — menținere.

4 — revenire, expirație.

Se execută de 3—4 ori.

Indicații : spatele în extensie, coatele mult trase înapoi, capul sus, revenirea cu relaxare.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd.

1 — ducerea brațelor lateral, inspirație profundă.

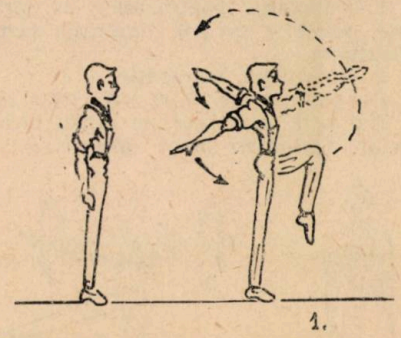
2 — revenire în ușoară flexie a trunchiului, expirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : musculatura relaxată pe revenire.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 3 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA A

(se lucrează șezînd pe scaun)



Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : stînd.

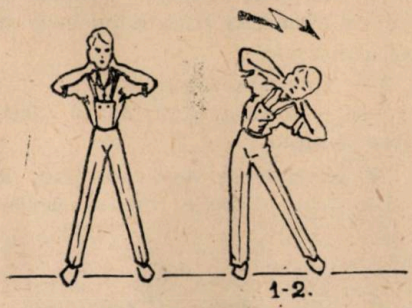
1 — ridicarea genunchiului stîng îndoit la piept odată cu rotarea brațelor prin înainte sus spre înapoi, inspirație.

2 — revenire cu expirație.

3—4 — același exercițiu cu îndoire la piept a genunchiului drept.

Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : trunchiul se menține pe verticală permanent.



Exercițiul nr. 2

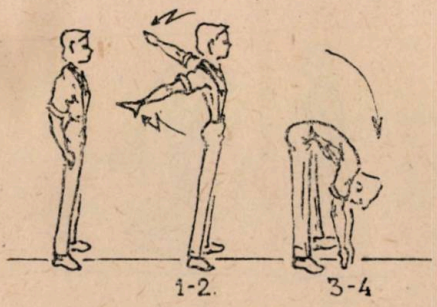
Poziția inițială : stînd depărtat cu brațele îndoite la ceafă.

1—2 — îndoire laterală spre stînga cu arcuire, inspirație.

3—4 — același exercițiu spre dreapta, expirație.

Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : abdomenul tras, coatele trase înapoi, privirea înainte, amplitudinea mișcării crește treptat.



Exercițiul nr. 3

Poziția inițială : stînd depărtat.

1—2 — ducerea brațelor lateral cu arcuire, inspirație.

3—4 — aplecarea trunchiului și a brațelor expirație.

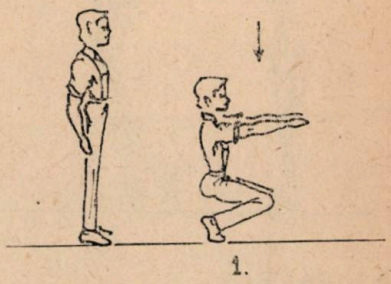
Se execută de 4—5 ori, ritm lent.

Indicații : extensia trunchiului pe timpul 1—2 — aplecarea din ce în ce mai amplă pe timpul 3—4.

Exercițiul nr. 4

Poziția inițială : stînd.

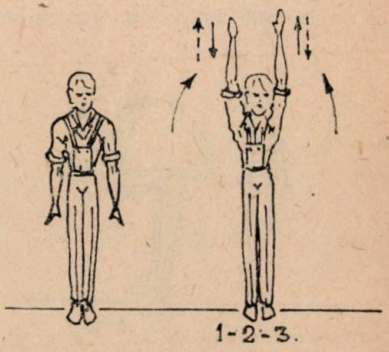
1 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor întinse înainte, expirație (genuflexiune).



2 — revenire cu brațele lîngă corp, inspirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : sprijinul pe vîrfuri, brațele paralele întinse, palmele spore sol pe linia umerilor, spatele drept.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd.

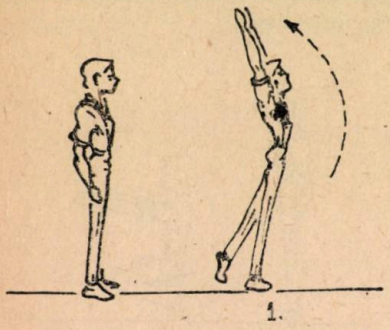
1—2—3 — ducerea brațelor prin lateral sus cu întinderea alternativă pe verticală a brațelor și inspirație.

4 — coborîrea brațelor cu expirație.

Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : pe timpul 4 corpul se relaxează cu ușoară flexie a trunchiului și capului.

COMPLEXUL DE EXERCIȚII nr. 4 PENTRU PAUZA DE GIMNASTICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ. SUBGRUPA A
(se lucrează șezînd pe scaun)


1.

Exercițiul nr. 1

Poziția inițială : stînd.

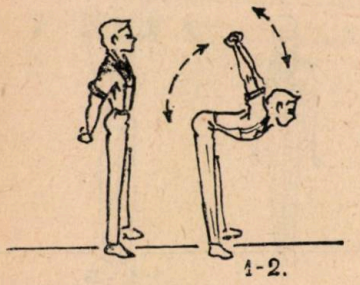
1 — ducerea brațelor prin înainte sus și a piciorului stîng sprijinit înapoi pe vîrf, inspirație.

2 — revenire, expirație.

3—4 — același exercițiu, cu ducerea piciorului drept întins înapoi pe vîrf.

Se execută de 3—4 ori, ritm lent.

Indicații : pe timpul 1 extensie din ce în ce mai amplă a trunchiului.


1-2.

Exercițiul nr. 2

Poziția inițială : stînd depărtat, mîinile apucate, întinse la spate.

1—2 — aplecarea trunchiului la orizontală cu tragerea umerilor înapoi, menținere, inspirație.

3—4 — revenire, expirație.

Se execută de 3—4 ori, în ritm lent.

Indicații : privirea înainte în timpul execuției ; la revenire se relaxează musculatura spatelui și a umerilor.

Exercițiul nr. 3

Poziția inițială : stînd depărtat, mîinile pe șold.

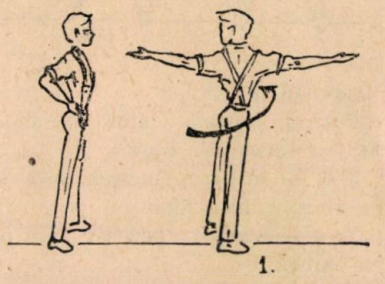
1 — ducerea brațelor întinse lateral cu răsucirea trunchiului spre stînga, inspirație.

2 — revenire, expirație.

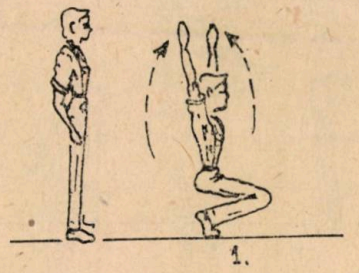
3—4 — același exercițiu, cu răsucire spre dreapta.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : brațele întinse deasupra


1.

liniei umerilor, amplitudinea răsucirii crește treptat, membrele inferioare și bazinul se mențin fixe în poziția inițială.


1.

Exercițiul nr. 4

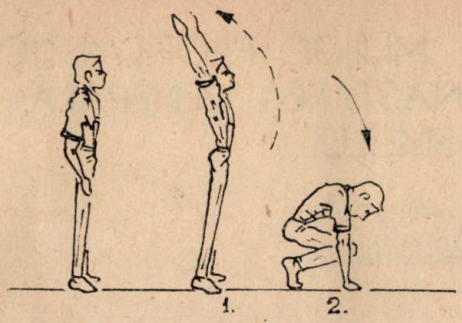
Poziția inițială : stînd.

1 — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor prin lateral sus, inspirație.

2 — revenire, expirație.

Se execută de 5—6 ori, ritm lent.

Indicații : sprijinul pe vîrfuri, spatele drept, brațele sus paralele, palmele față în față.



Exercițiul nr. 5

Poziția inițială : stînd.

1 — ducerea brațelor prin înainte sus cu întindere, inspirație.

2 — coborîrea brațelor prin lateral cu ghemuire, expirație.

Se execută de 4—6 ori, ritm lent.

Indicații : extensia corpului pe timpul 1, relaxare pe ghemuire.

(Urmare din pag. 64)

G. CSÜDÖR, CLAUDIA BUIUC : Le „caubal" — un jeu préparatoire du handball

Etant donné qu'un certain nombre d'écoles ne disposent pas de l'espace requis permettant aux élèves de pratiquer le handball dans des conditions règlementaires durant la leçon d'éducation physique, les auteurs suggèrent une modalité d'éviter cet inconvénient ; il s'agit de faire appel à un „remplaçant" du handball très peu exigeant en ce qui concerne l'espace et les installations. C'est un jeu dénommé „caubal" — un mot composé de cau *(la première partie du mot caoutchouc) et de* bal *(ballon). Cet engin —un pneud de voiture suspendu au mur — remplace le but classique formé de trois barres, à l'intérieur duquel on lance le ballon pour marquer les points.*

G. CSÜDÖR, CLAUDIA BUIUC : „Caubal" — A Preparatory Game for Handball

As in winter not all the schools have adequate indoor spaces for the pupils to play handball according to rules during the physical education classes, the authors propose a „substitute" for handball, which requires less space and facilities. They call this substitute „caubal" (coming from the first syllable /cau/ of the Romanian word for rubber /cauciuc/ and „ball" (written in Romanian with one l). A rubber inner tube hung against the wall repiaces the standard gate made up of three bars ; the ball is thrown inside it to score goals.

BICICLETA ERGOMETRICĂ, MIJLOC PROFILACTIC ȘI CURATIV PENTRU BUNĂSTAREA GENERALĂ A ORGANISMULUI

Dr. AURELIAN UDRIȘTOIU
Spitalul clinic „Griviţa Roşie"

Bicicletele ergometrice din magazinele de specialitate pot fi utilizate atît de sportivi cît și de persoane preocupate pentru menținerea stării de sănătate, sau de persoane care practică o terapie funcțională pe un ergociclu.

Dacă un sportiv, își propune să obțină performanțe ridicate într-o anumită ramură sportivă, este necesar ca el să-și controleze periodic pregătirea fizică, adică să-și măsoare capacitățile individuale de efort de care dispune la un moment dat, după un antrenament repetat sau după un cantonament.

Recordurile celebrului Francesco Moser, sînt realmente un rod al științei, al așezării ei la baza pregătirii performanțelor dar și al conștientizării valorii de sine dobîndită la un moment dat. Performanțele lui s-au bazat pe verificarea antrenamentului la o bicicletă ergometrică specială și implicit deci pe conștientizarea parametrilor de performanță dobîndiți în stadiul de pregătire maximă de dinaintea unui concurs.

Această autocunoaștere a posibilităților individuale necesară unui sportiv aflat în fața unei competiții reprezintă numai un exemplu dintre numeroasele alte exemple care se pot întîlni în sporturile de performanță.

Sportivii care execută un test de efort maxim pe un ergociclu (vezi testul de efort anaerob-aerob din nr. 9/1985 al rev. E.F.S.) trebuie să cunoască în același timp și condițiile de desfășurare ale testului precum și contraindicațiile efortului efectuat în funcție de dinamica valorilor individuale ale parametrilor funcționali.

Astfel, un test de efort maxim trebuie să fie executat dimineața sau în timpul zilei după două ore de repaus digestiv și să fie repetat periodic în condiții de maximă concentrare a forței și a voinței, încercîndu-se de fiecare dată îmbunătățirea performanței anterioare obținute la ergociclu. Primele teste de efort trebuie să se desfășoare sub o supraveghere medicală urmărindu-se creșterea în dinamică a valorilor parametrilor funcționali: T.A., puls, frecvența respirației.

Înainte de executarea testului TA max. de repaus să nu fie mai mare cu 10 mmHg. decît cea corespunzătoare vîrstei, iar limita maximă a TA înainte de test să nu fie mai mare de 150/85 mmHg.

La sfîrșitul testului sportivul să nu prezinte HTA oscilantă de efort. frecvența cardiacă să nu fie mai mare decît diferența dintre 220 — anii de vîrstă, TA max. să nu depășească 190 mmHg. iar frecvența respiratorie să nu fie mai mare de 60 resp./min.

Pentru persoanele preocupate de menținerea unei bune stări fizice un test de efort executat zilnic după o gimnastică de înviorare este suficient pentru îmbunătățirea condiției fizice și menținerea unei bune dispoziții.

O bună stare fizică se poate obține pedalînd zilnic cu o forță de 5—7 kg forță pe rotație, timp de 20——30 min. și cu o frecvență de puls de 130—140/min. Aceste eforturi fizice sînt contraindicate pentru organismul persoanelor cu cardiopatii congenitale sau cîștigate, cu afecțiuni ale aparatului pulmonar, sau cu boli metabolice, reumatismale, neuromusculare. Persoanele care prezintă o afecțiune din categoriile de mai sus vor practica teste de efort de recuperare axate pe afecțiunea aflată în cauză.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1986, pag. 60

Așadar o bicicletă ergometrică poate fi folosită pentru a practica exerciții de efort în scop profilactic și curativ. În scop curativ indicația majoră a exercițiilor de efort dozat o reprezintă stadiile de regresiune sau terminale ale bolilor cr. în cadrul procesului de recuperare morfofuncțională.

În urma practicării exercițiilor repetate la un ergociclu capacitatea vitală, elasticitatea toracică, captarea de O_2 la nivel alveolar cresc respirația devine mai rară și mai profundă în repaus iar aparatul cardio-vascular își manifestă adaptarea prin bradicardia de repaus care reliefează o eficiență sportivă a travaliului cardiac. Prin efort susținut și rațional funcțiile nutritive și de eliminare se echilibrează, în organism se produce o îmbunătățire calitativă a țesuturilor, datorită eliminărilor H_2O din organism și creșterii în același timp a troficității musculare a membrelor inf.

De exemplu, pentru adaptarea respirației la efort fizic, la bolnavii cu boli pulmonare cr. și pentru evaluarea adaptării la efort la acești bolnavi se pot practica test de efort nu numai pe biciclete ergometrice speciale ci și pe un ergociclu Pegas. Puterea efortului poate fi constantă sau progresivă. În general se recomandă efectuarea efortului în trepte. La adulți puterea efortului este crescută cu 30 w din trei în trei min. pînă cînd apar simptome de efort.

Dacă o bicicletă ergometrică Pegas este reglată la 10 kg forță pe rotații (iar w/s=6,116 kg forță/min.) înseamnă că ritmul pedalării trebuie să fie reglat în așa fel încît să se execute 18 rotații/min. timp de 3 min. apoi 36 rotații/min. timp de trei min. etc. (adaptare după metoda CECO).

La sfîrșitul săptămînii a 8-a de la debutul unui IMA, în cadrul cabinetelor medicale de reabilitare se pot executa trei ședințe pe săptămînă la cicloergometru cu înregistrarea EKG pe un osciloscop în timpul efortului și măsurarea TA.

În domeniul ortopedic și chirurgical terapia funcțională pe un ergociclu este indicată pentru redori articulare, anchiloze fibroase și atrofii musculare după aparate gipsate. Tratamentul funcțional poate fi folosit și în stadiile de sechele ale RA. în artropatii cr. neinflamatorii în asociere cu alte mijloace; balneoclimatologice fizioterapice, gimnastică medicală, masaj. Toate aceste exerciții de recuperare pot fi executate la o bicicletă ergometrică numai la inde. cadrelor medicale de specialitate precum și sub controale medicale repetate.

În concluzie subliniem că efectuarea exercițiilor de efort în mod sistematizat la o bicicletă ergometrică contribuie la combaterea sedentarismului, restabilirea stării de sănătate și la reintegrarea socială sau profesională.

O mișcare ordonată, integrată într-un efort pe un ergociclu ne promovează starea de sănătate, ne dezvoltă condiția fizică, ridicînd-o pe o nouă treaptă din scara unei performanțe și ne întărește tonusul psihic, condiție fundamentală pentru îndeplinirea unei activități în mod optim.

BIBLIOGRAFIE

Barbu R. — Explorări funcționale. Ed. didactică și pedag. Buc., 1983.

Demeter A. și colab. — Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului. Edit. Sport-turism, 1979.

Șuțeanu Șt. și colab. — Diagnosticul și tratamentul bolilor interne. Ed. medicală, București, 1982, vol. 2.

Drăgan I. — Med. sportivă. Ed. Stadion, Buc., 1974.

Păun R. — Med. internă a aparatului respirator. Ed. medicală, Buc., 1983.

A. UDRIȘTOIU : La bicyclette ergométrique — un moyen prophylactique et curatif pour le bien-être général de l'organisme

La bicyclette ergométrique, disponible dans les magasins de spécialité, peut être utilisée aussi bien par les sportifs que par les personnes soucieuses du maintien de la bonne santé. Pour cette dernière catégorie, on recommande un test d'effort quotidien, après avoir exécuté les exercices d'assouplissement et pédalé

avec une force de 5—7 kg/rotation, durant 20—30 minutes, à une fréquence du pouls de 130—140/minute. Ces efforts physiques sont interdits aux personnes souffrant de cardiopathies congénitales ou acquises, ayant des affections de l'appareil pulmonaire ou des maladies metaboliques, rhumatismales, neuro-musculaires. Les personnes affligées d'une affection de la catégorie ci-dessus mentionnée, doivent pratiquer des tests d'effort de récupération axés sur l'affection respective.

Une bicyclette ergométrique peut être utilisés à la pratique des exercices d'effort à effet prophylactique et curatif.

A. UDRIȘTOIU : The Ergometrical Bicycle, A Prophilactic and Curative Factor for General Body Fitness

The ergometrical bicycle sold in Romanion shops is of good help to both sportsmen and people wishing to use it for body fitness.

The author recommends for the people concerned with their body fitness a test of effort which is to be daily carried out after refreshment gymnastics and after a period of pedalling (at 5—7 kg strength per revolution for 20—30 minutes, at a pulse frequency of 130—140/minute). Such physical efforts are by no means designed for people with congenital or acut cardiopathy, disturbances of the respiratory system, metabolic and neuromuscular diseases, rheumatism, etc. Such people are to carry out special effort tests for recovery purposes which have in view the respective complaints.

All this is to say that the ergometrical bicycle is suitable for both prophilactic and curative purposes.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar în 64 de pagini bogat ilustrate.

JOCURI PREGĂTITOARE PENTRU HANDBAL

Prof. GAVRIL CSÜDÖR
Prof. CLAUDIA BUIUC
Școala generală nr. 23 Brașov

La ora actuală, dintre jocurile prevăzute în programa școlară, handbalul este cel mai des folosit ca mijloc al educației fizice, aceasta datorită spațiului pe care se practică, instalațiilor simple și puțin costisitoare, precum și contribuției pe care o aduce la realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

Cunoscîndu-se faptul că educația fizică, în trimestrul II al anului școlar, se desfășoară — în majoritatea cazurilor — în săli de clasă improvizate (așa cum este și în situația noastră), preocupările autorilor prezentului articol s-au îndreptat spre găsirea unui joc cît mai apropiat handbalului, practicabil în sala de clasă.

În acest context, jocului acesta pe care l-am folosit ca „înlocuitor" de calitate i-am dat denumirea **caubal,** cuvînt provenind de la locul de finalizare : un cauciuc (anvelopă) uzat de autoturism (care nu mai poate face obiectul reșapării).

Practicarea caubalului a asigurat lecției de educație fizică o eficiență sporită, cu un înalt grad de atractivitate, iar echipei reprezentative școlare — o pregătire superioară, concretizată în rezultatele obținute în competițiile de handbal din cadrul „Daciadei".

Descrierea jocului

Așadar, în locul porții clasice alcătuite din trei bare apare un cauciuc (atenție ! anvelopele trebuie să aibă aceleași dimensiuni, pentru ca ambele echipe să aibă condiții de egalitate din acest punct de vedere). Cele două cauciucuri se fixează pe zidurile de pe lungimea sălii, în zona centrală, iar această fixare se realizează printr-o fringhie sau printr-un cablu flexibil agățat de un cui, pentru a se permite schimbarea înălțimii cauciucului. Stabilirea înălțimii cauciucului pe zid se face în funcție de vîrsta (înălțimea) jucătorilor. Se va avea grijă ca înălțimea cauciucului să o depășească pe a celui mai înalt jucător cu brațele întinse în sus. În aceste condiții, mingea aruncată spre interiorul cauciucului poate fi oprită prin săritură de către oricare apărător. Stabilirea corectă a înălțimii la care trebuie să fie fixat cauciucul pe zid are un rol determinant în buna desfășurare a jocului, pentru că altfel un cauciuc ridicat prea sus permite marcarea cu ușurință a golurilor și, deci, nu mobilizează echipa pentru jocul de apărare, formînd, totodată, o deprindere greșită în șutul la poartă, iar un cauciuc fixat prea jos permite oprirea cu ușurință a mingilor șutate la poartă, ceea ce, de asemenea, împiedică buna desfășurare a jocului. Am făcut această remarcă în ideea de a justifica necesitatea reglării înălțimii cauciucului în funcție de statura jucătorilor, ceea ce înseamnă că elevii din clasa a V-a — de pildă — vor avea cauciucul fixat în perete la o înălțime inferioară față de cea a acelora din clasa a VIII-a, și invers.

Se joacă cu minge de handbal, confecționată din piele sau din plastic.

Pentru evitarea aglomerării care este posibil să se producă, în zona cauciucului se va trasa un semicerc cu raza de 2 metri, în interiorul semicercului avînd accesul numai jucătorii echipei în apărare.

Stabilirea numărului jucătorilor depinde de scopul în care este folosit caubalul. Dacă este folosit în lecția de educație fizică, numărul jucătorilor unei echipe se va stabili în funcție de numărul elevilor din clasă, precum și de celelalte teme ale lecției. În cazul pregătirii echipei reprezentative școlare (ore de activități sportive), ea va fi formată din cinci jucători, dintre care un pivot, două extreme și doi interi. Menționăm aplicarea lucrului diferențiat (valoarea echipelor) și în cadrul caubalului.

Caubalul se desfășoară pe baza regulilor jocului de handbal, atît cele tehnice, cît și cele disciplinare. În acest sens, amintim regulile tehnice de bază, care sînt aceleași : pași, trei secunde,

Educație fizică și sport, nr. 4, 1986, pag. 63

dublu dribling, dublă prindere, picior, fault în atac etc. Se va pune accent deosebit pe regulile referitoare la comportarea față de adversar, aceasta datorită spațiului pe care se joacă, precum și rolului educativ al jocului. Este momentul să menționăm faptul că sala în care se joacă caubalul trebuie să fie amenajată (aranjată) în așa fel încît să fie prevenite eventualele accidentări. Se va pune un accent deosebit pe sancționarea „plonjonului la minge" care, de asemenea, în condițiile spațiului redus, poate provoca accidente.

Reguli speciale ale caubalului

— Datorită spațiului redus, nu există aruncare de la margine, jocul fiind continuat de jucătorul care prinde mai repede mingea ricoșată din zid.

— Se joacă fără portar, ceea ce înseamnă că oricare apărător aflat în apropierea cauciucului are dreptul să intervină asupra mingii care se îndreaptă spre interiorul cauciucului.

— Se consideră „gol" atunci cînd mingea lovește zidul în interiorul cauciucului.

— În „spațiul de poartă" (semicercul), cu raza de 2 metri, jucătorii echipei în atac au voie să pătrundă în cazul aruncărilor din săritură, călcarea cercului de către atacanți sancționîndu-se cu aruncare liberă, ca și în jocul de handbal, adică echipa din apărare execută aruncare liberă din locul în care a fost călcat semicercul.

— După marcarea golului, jocul nu se reia din centrul sălii, ci din apropierea propriului cauciuc (ca la baschet), tocmai în ideea de a asigura dinamism jocului.

— Aruncările libere se execută din locul în care s-au comis infracțiunile ; datorită spațiului redus, distanța față de executant este de un metru, și nu de trei ca în jocul de handbal.

— În loc de aruncare de la 7 m, care se acordă pentru împiedicarea neregulamentară a unei șanse clare de gol pe tot terenul de joc, se execută aruncare de la 4 m. Executantul aruncării de la 4 m expediază mingea spre interiorul cauciucului, în fața lui neaflîndu-se nimeni. În timpul executării aruncării, toți jucătorii (atît atacanții, cît și apărătorii) se află pe un interval (culoar) de 2 m și nu au voie să intervină pînă cînd mingea nu atinge cauciucul sau zidul. Dacă nu se marchează gol, jocul se continuă de jucătorul care a intervenit primul la minge.

— Datorită faptului că nu există portar, dispar aruncarea de la poartă și degajarea.

— Durata timpului de joc va fi stabilită în funcție de scopul pentru care se folosește caubalul.

După cum se vede, regulile prezentate asigură adaptabilitatea handbalului la un spațiu mult redus, regulile de bază rămînînd aceleași. Esențial este faptul că practicanții execută în timpul jocului aruncare de tip azvîrlire (și nu de împingere, ca la baschet), asigurîndu-se și perfecționarea preciziei aruncărilor.

Datorită spațiului redus, jucătorii sînt puși în situația să execute pase subtile, jocul asigurînd o mișcare în teren bazată pe multe porniri și opriri, schimbări de direcție, totodată perfecționîndu-se viteza sub toate formele, iar din punct de vedere tactic — marcajul și demarcajul.

În funcție de scopul urmărit în lecție, se vor stabili teme care să asigure realizarea obiectivului propus. În acest context, în cadrul caubalului vom avea jocuri cu temă. Iată cîteva exemple :

— golurile marcate din săritură sînt considerate duble (2 goluri), atunci cînd se urmărește perfecționarea aruncării din săritură ;

— pentru perfecționarea prinderii și pasării mingii, se exclude driblingul, pentru a se da o notă de dinamism mai mare jocului ;

— marcajul se poate efectua pe tot spațiul (om la om) sau în zonă, chiar și combinat ;

— jucătorul care execută „plonjon la minge" va fi sancționat disciplinar, prin această măsură urmărindu-se evitarea acicdentărilor.

Considerăm că, datorită instalației simple și ieftine, precum și conținutului său instructiv-educativ-formativ, caubalul este un joc pregătitor pentru handbalul de mare eficiență atît ca mijloc al educației fizice, cît și ca mijloc de pregătire a echipei reprezentative școlare.

În încheiere, o precizare : în lipsa anvelopelor uzate, pot fi folosite camere umflate, colaci pentru înot umflați, cu dimensiuni asemănătoare cu cele ale anvelopelor (30—40 cm).

(Continuare în pag. 59)

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * * : Leitungsartikel 1
D. GUȚIU : Die Bildung und die Entwicklung der Einübung mit Regelmässigkeit der Körpererziehung, Sport und Turismus . 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

MARIA BOTA, I. BOTA : Studien der Technische-Taktische Aktionen einer Leistungssportlerinn als Torwartspezialisierung (I) . 8
MARIA ȘERBAN : Theoretische und Praktische Beiträge über die Klarheit in Leistungssport (III) 18

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

ȘT. BIRTOLON : Test ergebnisse nach einige Übungen und Belastung der Muskeldauer . . . 24
D. GÂRLEANU, VL. SIMIONESCU, L. PANDELE, GH. MEDEȘAN, RODICA GÂRLEANU : Physische vielseitige vorbereitung, so wie die mehrseitige Technische Unterrichtung, eine Quelle der Leichtathletische hochleistungen 30
G. SLAPCIU, CRISTINA BOBOC DUMITRESCU : Einige Problemen was das Junge Tennis Spieler betreffen (II) 35

SPORTMEDIZIN

N. LAZĂR, ADRIANA ȚUGUI, P. DE HILLERIN : Studien über die Wechselbeziehung zwischen die Milchsäuerekonzentration und die Herzfrequenz in Wettbewerb 42

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

W. WAGNER, CORNELIA VOICULESCU, GABRIELA IORDAN : Zusammengestazte Übungen für eine Turnen Tätigkeit bei din Arbeitsplätzen . 49

MEINUNGEN — BERATUNGEN

A. UDRIȘTOIU : Ergometrische Fahrrad übungen, ein Mittel für die beste generalbededienungen des Organismus und Gesundheit 60
G. CSŰDÖR, CLAUDIA BUIUC : Vorbereitungesspiele in Handball 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1
Д. ГУЦИУ: Формирование и развитие у учащихся навыков регулярного занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

МАРИЯ БОТА, И. БОТА: Изучение технико-тактических действий спортсменки высших достижений, специализированной ка вратарь. (I) 8
МАРИЯ ШЕРБАН: Теоретический и практический вклад в проблематику ясности в спорте высших достижений (III) 18

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

ШТ. БИРТОЛОН: Результаты, достигнутые путем применения упражнений по исследованию мышечной выносливости студенток при усилии 24
Д. ГЫРЛЯНУ, ВЛ. СИМИОНЕСКУ, Л. ПАНДЕЛЕ, Г. МЕДЕШАН, РОДИКА ГЫРЛЯНУ: Всесторонняя физическая подготовка и многосторонняя техническая подготовка — источни высших спортивных достижений 30
Г. СЛАПЧИУ, КРИСТИНА БОБОК ДУМИТРЕСКУ: Некоторые аспекты обучения молодых теннисистов (II) 35

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Н. ЛАЗАР, АДРИАНА ЦУГУЙ, П. де ХИЛЛЕРИН: Исследование корреляции между концентратом лактата и сердечной частотности на тренировках и соревнованиях у борцов вольного стиля 42

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

В. ВАГНЕР, КОРНЕЛИЯ ВОЙКУЛЕСКУ, ГАБРИЕЛА ЙОРДАН: Комплексы упражнений для занятия гимнастикой на рабочем месте 49

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

А. УДРИШТОЮ: Эргометрический велосипед — профилактическое и лечебное средство для общего хорошего самоучвствия организма 60
Г. КСУДОР, КЛАУДИЯ БУЮК: Подготовительные игры для гандбола 63

I.P. „Informația" c. 2180

41 404

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

1986 -08- 12
1988 -07-
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

5
1986

Echipa de fotbal „STEAUA" București — cîștigătoarea C.C.E., ediția 1985—1986

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Anul XXXIX, nr. 5, MAI, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * *: Sărbătorirea jubileului partidului — sub semnul unor mari realizări ale României socialiste 1

N. POSTOLACHE: Grija permanentă a P.C.R. pentru educarea fizică și multilaterală a maselor prin intermediul organizațiilor și manifestărilor cultural-sportive și turistice (1921—1986) 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

C. RĂDUȚ: Planificarea și conducerea științifică a antrenamentului sportiv modern . . . 8

MARIA BOTA, I. BOTA: Studiu al acțiunilor tehnico-tactice ale jucătoarei de performanță specializată pe postul de portar la handbal (II) 14

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

D. GUȚIU: Pregătirea profesorului de educație fizică pentru lecție 24

AL. ZOTA, VIORICA BARABOI, C. SÎNGEAP, C. CERNICA, C. TOPÎRJAN: Formarea și dezvoltarea detentei la clasele V—XII 27

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. KIRIAC: Elemente ajutătoare pentru mărirea vitezei și forței loviturilor în box 32

A. HOFFMANN, ȘT. PETREA: Îmbunătățirea gîndirii, mijloc important al ridicării calitative a procesului de antrenament în jocurile sportive 41

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GH. DUMITRU: Capacitatea aerobă de efort și dezvoltarea fizică a fotbaliștilor 47

OPINII — CONSULTAȚII

G. CSŰDŐR, MELINDA CSŰDŐR: Contribuția notării curente la creșterea calității și eficienței lecției de educație fizică . . 57

FILE DE ISTORIE

GH. POPA: Activitatea sportivă are o frumoasă tradiție la Politehnica Timișoara 60

SĂRBĂTORIREA JUBILEULUI PARTIDULUI — SUB SEMNUL UNOR MARI REALIZĂRI ALE ROMÂNIEI SOCIALISTE

Într-o atmosferă de efervescență creatoare, de înaltă angajare revoluționară, patriotică, toți comuniștii români, oamenii muncii, întregul nostru popor, într-o deplină unitate în jurul partidului, al secretarului său general, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, a sărbătorit mărețul eveniment de la 8 Mai — împlinirea a 65 de ani de la făurirea Partidului Comunist Român, eveniment de însemnătate capitală în istoria contemporană a patriei, în devenirea poporului român.

În cele șase decenii și jumătate de existență, Partidul Comunist Român — moștenitorul și continuatorul glorioaselor tradiții revoluționare ale clasei muncitoare, ale maselor largi populare — s-a dovedit a fi conducătorul politic încercat al poporului nostru în marile bătălii pentru dreptate socială și libertate națională, împotriva asupririi și exploatării, a aservirii țării monopolurilor străine, pentru făurirea noii orînduiri — operă grandioasă, în ansamblul căreia se detașează cu deosebită strălucire marile realizări pe toate planurile vieții economice și sociale dobîndite în perioada inaugurată de Congresul al IX-lea al partidului, perioadă intrată definitiv în conștiința națiunii noastre drept **„Epoca Nicolae Ceaușescu"**.

Cuvîntarea rostită de către tovarășul Nicolae Ceaușescu la adunarea solemnă organizată în Capitală cu prilejul evenimentului aniversar, magistral document programatic, mărturie a hotărîrii și capacității partidului nostru de a desăvîrși întreaga operă de construcție socialistă și comunistă, se distinge printr-o inestimabilă bogăție de idei, prin concluzii menite să fertilizeze sfera largă a gîndirii și cunoașterii, să jaloneze obiectivele care ne stau în față și care se cer înfăptuite fără abateri. **„La a 65-a aniversare a partidului nostru comunist** — spunea tovarășul Nicolae Ceaușescu —, **cînd facem bilanțul drumului glorios de luptă, al marilor realizări obținute de poporul român în făurirea celei mai drepte societăți din lume, a socialismului, avem tot dreptul să privim cu satisfacție și mindrie la tot ceea ce am realizat și să afirmăm, fără teama de a greși, că înfăptuirile revoluționare, marile transformări economico-sociale și edificarea cu succes a noii orînduiri nu ar fi fost posibile fără existența unui partid revoluționar, care a știut să înfrunte teroarea sălbatică, ilegalitatea, a dat multe și multe jertfe din rîndurile membrilor săi, ținînd întotdeauna sus steagul luptei împotriva asupririi și exploatării, pentru apărarea intereselor supreme ale întregului popor, a independenței și suveranității României"** .

În îndelungata sa existență, partidul nostru s-a transformat continuu, corespunzător etapelor de dezvoltare a luptelor revoluționare și a patriei, devenind astăzi un partid puternic, de masă, care unește în rîndurile sale peste 3 milioane și jumătate de membri. **Partidul Comunist Român reprezintă astăzi centrul vital, al întregii națiuni, el este conștiința revoluționară a poporului nostru, de la care radiază energiile creatoare ale întregii națiuni și care luminează calea spre înaltele piscuri ale civilizației comuniste.** ,

Aniversarea celor 65 de ani glorioși, cuvîntarea rostită la adunarea solemnă de către tovarășul Nicolae Ceaușescu argumentează convingător faptul că partidul nostru **„nu a avut și nu are decît un singur țel suprem — măreția poporului și a întregii națiuni, bunăstarea și fericirea oamenilor muncii, apărarea independenței și suveranității țării, victoria socialismului și comunismului în România"**. Programul de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de trecere la comunism, documentele Congresului al XIII-lea al P.C.R. indică și fundamentează pe larg obiectivele pe care partidul nostru și le-a propus pentru cincinalul actual, pentru o întreagă perioadă ce ne mai desparte de sfîrșitul secolului. România, care a lichidat sumbra moștenire lăsată de vechea orînduire și care se înfățișează astăzi ca un stat industrial-agrar, va deveni pînă în 1990 o țară socialistă mediu dezvoltată, stadiu necesar și punct de plecare spre țelul nostru primordial care rămîne acela de a accede, în perioada următoare, printre țările avansate ale lumii. În

Educație fizică și sport, nr. 5, 1986, pag. 1

acest cadru, după cum sublinia secretarul general al partidului, pentru fiecare cetățean al țării se deschid vaste tărîmuri de activitate, de împlinire multilaterală. Cu înflăcărarea care îi este atît de proprie, cu uriașa autoritate morală pe care i-o conferă propriul exemplu de muncă și de dăruire eroică, tovarășul Nicolae Ceaușescu a subliniat, ca pe o condiție determinantă a realizării înaltelor năzuințe ce ne animă ca popor și ca stat, necesitatea ca toți comuniștii, partidul în ansamblul său, să-și păstreze și să-și amplifice trăsătura care reprezintă bunul nostru cel mai de preț care este **spiritul revoluționar.** În calitate de comuniști, de adevărați revoluționari, avem astăzi, mai mult ca oricînd, îndatorirea de a munci mai mult și mai bine pentru binele societății, de a folosi în mod chibzuit cadrul atît de favorabil creat de democrația noastră muncitorească, revoluționară, pentru a capta și stimula entuziasmul maselor, elanul lor creator, dorința de a se ilustra prin fapte exemplare ca adevăratul, marele creator al istoriei contemporane a țării.

În ziua de 7 mai 1986 fotbalul românesc a înregistrat cea mai mare performanță din istoria sa: **echipa „Steaua" București a cîștigat Cupa Campionilor Europeni**, succes de răsunet mondial, o mare victorie sportivă pe care fotbaliștii clubului bucureștean au dedicat-o mărețului eveniment pe care l-a trăit la 8 mai întregul nostru popor, aniversarea a 65 de ani de la făurirea gloriosului nostru partid comunist. În semn de înaltă apreciere pentru acest mare succes, în cadrul unei solemnități care a avut loc la Consiliul de Stat, tovarășul Nicolae Ceaușescu a înmînat înalte distincții echipei „Steaua", jucătorilor, antrenorilor, unor tehnicieni și cadre din conducerea Clubului sportiv al armatei. Acordarea distincțiilor constituie, desigur, o înaltă apreciere a conducerii partidului și statului pentru activitatea desfășurată de echipa de fotbal „Steaua", pentru excelentul său rezultat într-o mare competiție sportivă internațională. Această performanță sportivă de prim ordin este o elocventă demonstrație a condițiilor minunate create tineretului din patria noastră pentru a se împlini pe toate planurile vieții, o strălucită demonstrație a uriașului sprijin pe care partidul și statul nostru, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu îl acordă mișcării sportive românești, pentru a reprezenta cu onoare și demnitate culorile noastre la marile competiții internaționale.

Definind politica partidului nostru față de sport, secretarul general al partidului sublinia generoasele ei trăsături de principiu: **„Noi pornim de la faptul că sportul, inclusiv sportul de performanță, constituie o latură însemnată a dezvoltării fizice și morale a cetățenilor patriei noastre socialiste, constructori conștienți ai noii orînduiri sociale. Deci sportul trebuie să rămînă totdeauna o preocupare de seamă a tineretului, a poporului nostru, ca o parte a întregii activități de construcție socialistă, de făurire a unei lumi în care omul e pe deplin stăpîn pe destinele sale și își făurește în mod conștient propriul său viitor liber și independent".** În această viziune cuprinzătoare se impune să-și desfășoare întreaga activitate sportul nostru de masă și de performanță, integrîndu-se deplin societății socialiste, aliniindu-se măreților realizări pe multiple planuri ale poporului român în acești ani glorioși. Pe lîngă faptul că reprezintă un motiv de mîndrie pentru întreaga noastră mișcare sportivă, succesul obținut de echipa „Steaua" constituie în același timp și un prilej de reflectare mai adîncă la ceea ce trebuie făcut pe mai departe. În acest context, tovarășul Nicolae Ceaușescu arăta în cuvîntarea rostită cu prilejul înmînării înaltelor distincții fotbaliștilor de la „Steaua": **„Aceasta ar trebui să determine conducerea mișcării sportive și a fotbalului românesc, să analizeze cu mai mare seriozitate rezultatele înregistrate în ultimii ani, unele minusuri — inclusiv în domeniul fotbalului — cînd am pierdut unele jocuri cu multă, multă ușurință —, și să determine măsuri hotărîte pentru ridicarea continuă a pregătirii sportivilor, a fotbaliștilor, dar și a celorlalte categorii de sportivi, pentru a ridica nivelul general al sportului românesc la nivelul construcției generale a socialismului în patria noastră. Să facem în așa fel încît loturile sportive, din toate domeniile, să se prezinte în competițiile internaționale cu o temeinică pregătire, cu hotărîrea fermă de a reprezenta cît mai demn culorile tricolore românești".**

În momentul de față acestea reprezintă obiective de cea mai mare însemnătate pentru activul mișcării sportive, pentru tehnicienii, antrenorii, pentru toți sportivii României socialiste.

GRIJA PERMANENTĂ A P.C.R. PENTRU EDUCAREA FIZICĂ ŞI MULTILATERALĂ A MASELOR PRIN INTERMEDIUL ORGANIZAŢIILOR ŞI MANIFESTĂRILOR CULTURAL—SPORTIVE ŞI TURISTICE (1921-1986)

După făurirea statului naţional român unitar, mutaţiile profunde petrecute în configuraţia geografică, economică, politică şi spirituală a ţării au permis o largă întîlnire a tineretului cu valorile tradiţiilor sportive ale românilor, creindu-se astfel o sinteză armonioasă şi activă. Reuşita deplină a acestui vast şi îndelungat proces educativ, îmbogăţit de concepţia marxist-leninistă, depindea de numeroşi factori şi în primul rînd de forţele, mijloacele şi metodele celor care îşi asumau o asemenea responsabilitate.

Educaţia multilaterală şi, în cadrul ei, **„educaţia fizicului a tot ce este muncitor"**, fie cu braţele, fie cu mintea, pentru formarea unui detaşament de muncitori **„sănătoşi trupeşte şi sufleteşte"**, care să păşească sigur spre victorie în lupta cu regimul burghez, nu se putea înfăptui dintr-o dată, fiind necesară parcurgerea unor trepte obligatorii istoriceşte. Însăşi natura educaţiei este să evolueze lent.

În Transilvania, doar un grup restrîns avea şi **„privilegiul de a se bucura de cultură şi de putinţa dezvoltării trupeşti trebuitoare pentru produsul bunurilor"** — se stipula în **Programul şi rezoluţiile** congresului Partidului social-democrat român din Ardeal şi Banat, desfăşurat la Sibiu în zilele de 19—20 ianuarie 1919 ; în Bucovina activau şi după Marea Unire „arcăşiile" — vechi organizaţii de tineret care prin manifestările lor (serbări sportive populare, şezători culturale, competiţii şi jocuri tradiţionale etc.) contribuiseră la ridicarea stării culturale, igienico-sanitare şi economice a satelor, la păstrarea fiinţei naţionale ; în România unită fiinţau în continuare Micii dorobanţi, Cercetăşia şi alte organizaţii de copii şi tineret, care, ca şi mişcarea sportivă naţională, fără a cuprinde masele largi, concentrau totuşi părţi însemnate ale tinerei generaţii — români, maghiari, germani şi alte naţionalităţi unite prin tradiţie, comunitate de limbă şi simţire.

Instituţia armatei, potrivit noii concepţii întronate după încheierea războiului, devenea de acum înainte **„o şcoală solidă a naţiunii"**, avînd datoria **„ca elementele ce intră în ea să fie cît mai bine pregătite în direcţia educaţiei fizice şi morale"**. În sfîrşit, din iniţiativa Partidului socialist, luase fiinţă în Capitală, în anul 1919, **Prietenii naturii** — asociaţie pe care P.C.R. avea să o înalţe la rangul de **primă organizaţie de educaţie fizică a muncitorilor din România unită şi totodată una dintre cele mai largi şi puternice organizaţii cultural-sportive din perioada interbelică.**

În linii mari, cam acesta era cadrul istoric de la care pornea P.C.R., acum 65 de ani, în înfăptuirea programului său de prefacere educativă a tinerei generaţii şi a proletariatului din România.

Sarcina istorică şi de mare răspundere de a realiza cît mai complet educaţia multilaterală a tineretului muncitor, „nădejdea de mîine a clasei muncitoare", de a stabili liniile directoare şi căile concrete de urmat pentru înfăptuirea ei la un nivel superior, precum şi obiectivele educaţionale imediate şi de perspectivă şi-a asumat-o, pentru prima dată la scara întregii ţări, Partidul Comunist Român.

Este meritul său de a fi definit dimensiunile social-politice ale acestui proces permanent, de a fi păstrat şi cultivat tradiţiile progresiste şi demografice, de a fi preluat tot ceea ce a fost mai valoros pe tărîmul educaţiei fizice şi multilaterale şi de a fi înscris apoi educaţia multilaterală a tineretului muncitor în programul său ca un obiectiv politic de seamă.

Prin depăşirea caracterului pur cultural-sportiv sau turistic, pe care l-au avut unele organizaţii ale tineretului, prin transformarea lor treptată în adevărate

forțe educative ale luptei revoluționare cu manifestări capabile să trezească conștiința de clasă și să o afirme, **P.C.R. inaugura în epocă un alt concept de educație multilaterală. O educație chemată să devină una din cauzele istoriei.**

În aceste eforturi, în acest front au fost antrenate și alte elemente constitutive ale mișcării muncitorești, precum organizațiile sindicale, celelalte partide ale clasei muncitoare, organele lor de presă și, în primul rînd, organizațiile de tineret ale proletariatului.

Grija asumată de P.C.R. pentru educarea fizică și multilaterală a tineretului prin intermediul organizațiilor și manifestărilor cultural-sportive și turistice este reflectată în numeroase documente programatice, începînd cu cele prezentate dezbaterilor la congresul de constituire din mai 1921.

În chiar preziua istoricului congres de transformare a Partidului socialist în Partid Comunist, ziarul „Socialismul" publica proiectul **Raportului,** document în care se arăta clar că scopul principal al „operei educative" ce va fi înfăptuită de P.C.R., sub toate aspectele sale, consta în **„asigurarea unei dezvoltări fizice și intelectuale desăvîrșite a ființei umane..."** Acest concept, cu valoare de principiu călăuzitor, figura și în proiectul celui dintîi **Statut** al P.C.R., care cuprindea și obligativitatea secțiilor locale ale partidului de a sprijini efectiv acțiunea de înființare în toată țara a unor **„societăți de muzică, teatru și gimnastică",** educația multilaterală a tineretului, **„combinată cu educația fizică"** și cu celelalte componente ale acestui proces, fiind considerată de Partidul Comunist un mijloc important **„pentru înfăptuirea societății viitoare care nu-i alta decît comunismul..."**

La numai cîteva luni de la făurirea sa, P.C.R. a reorganizat Prietenii naturii, i-a asigurat dezvoltarea pe baze noi, investind-o cu atributele de organizație centrală cu misiunea de anvergură de a conduce direct destinele mișcării sportive muncitorești și de masă la scara întregii țări. Curînd, noua organizație avea să fiinteze cu o rețea densă de grupări în peste 50 de localități, înscriind în istoria mișcării sportive naționale una din cele mai luminoase pagini. Vastul domeniu al educației fizice, sportului și turismului începea astfel să fie strîns sub o condiție, să presupună și să „spună" ceva, devenea o modalitate indirectă de educație politică revoluționară.

„Sub influența și inițiativa noastră — se arăta în **Raportul** privind situația mișcării muncitorești pe perioada 1 octombrie 1923—31 ianuarie 1924 — **s-au format de aproape un an și mai bine, în fiecare oraș din țară, societăți sportive de tineri Prieteni ai naturii. În aceste societăți avem nuclee și, pe lîngă gimnastică, sporturi, excursiuni, se fac conferințe și se țin șezători, unde comunismul, fără a-i spune pe nume, pătrunde. Și de aceea putem conta și pe Prietenii naturii ca simpatizanți, iar pentru tineret ea este rezervorul din care scoatem membri".**

Pe drept, se poate aprecia că mulți tineri au luat contact cu mișcarea revoluționară de tineret, cu Partidul Comunist prin intermediul Prietenilor naturii și a filialelor ei, care fie că i-au purtat numele, fie că l-au păstrat pe cel dinaintea afilierii („I. C. Frimu" — Iași, A.M.E.F. Arad, R.G.M. Timișoara, „Natura"—Galați, C.S.M. Sibiu, Craiova, Cluj etc.).

În anii care au urmat ilegalizării P.C.R., activitatea sa pe tărîmul ce ne stă în atenție s-a desfășurat în împrejurări deosebit de grele, care au reclamat îmbinarea formelor legale cu cele ilegale.

Scoaterea în afara legii, în vara anului 1924, a P.C.R., U.T.C., Prietenii naturii și a organizației femeilor comuniste nu a adus cu sine un hiatus în planul educației fizice și multilaterale a tineretului. În ilegalitate fiind, P.C.R. a sprijinit, concomitent cu manifestările educative tradiționale, înființarea unor organizații care au activat în direcții multiple (cultură, învățămînt, artă, sport etc.), inițiind însă și numeroase excursii și manifestări cultural-sportive în scopul educării și recreării tineretului, manifestări prin care se realizau atît țeluri educative cît și cadrul legal al unor acțiuni ce, în mod oficial, erau interzise : cea a întrunirilor, a participării la lupta revoluționară, a ajutorării celor închiși etc.

Acest cadru a fost amplificat cu noi dimensiuni prin crearea numeroaselor cluburi sportive ale tineretului muncitor — o originalitate a faptului sportiv de după 1924, prin care fenomenul sportiv muncitoresc avea să intre în contact direct cu forțele și structurile care comandau mișcarea sportivă națională —, a

unor organe de presă proprii („Buletin de activitate al cercului cultural-sportiv «Belvedere»", Bucureşti, 1930, „Tinerimea muncitoare C.F.R. — revistă de literatură, ştiinţă, teatru, versuri, sport". Galaţi, 1932, „Cult-Mod", Bucureşti, 1932, „Sportul muncitoresc", Bucureşti, 1933 etc.), a unor cămine şi colonii pentru copiii greviştilor şi deţinuţilor politici — adevărate centre de educaţie muncitorească, în programul cărora educaţia fizică, jocurile sportive şi excursiile au ocupat un loc central.

În această imensă activitate organizatorică, în această mişcare de idei şi experienţe, P.C.R. a dovedit nu numai receptivitate şi putere de sinteză, ci şi capacitatea de a înnobila valorile educative ale unor manifestări cultural-sportive şi turistice la un nivel nemaiatins pînă atunci, propulsîndu-le cu aceste însuşiri ,mai departe, şi la scară naţională, pînă în zilele noastre.

Elementele esenţiale ale educării fizice şi multilaterale fundamentate de P.C.R., elemente care au anticipat totodată modelul devenirii mişcării sportive muncitoreşti şi de mase, ţin de multitudinea şi varietatea metodelor folosite, de caracterul moral, novator şi specific naţional al mijloacelor, de caracterul pasnic al luptei pentru neutralizarea efectelor de tip burghez, de superioritatea doctrinei, a ideologiei pe acest tărîm.

Niciunul dintre partidele istorice, după cum niciuna dintre organizaţiile de tineret sau cultural-sportive aflate sub conducerea sau influenţa acestor partide nu şi-au asumat răspunderea educării multilaterale a tineretului muncitor, democratizării vieţii cultural-sportive româneşti, transformării acestor activităţi în bunuri ale maselor largi. Nu şi-au asumat-o, dar nici nu şi-au propus aşa ceva. **Fără grija manifestată permanent de către P.C.R. pentru educarea multilaterală a tineretului muncitor şi a maselor în genere, prin intermediul organizaţiilor şi manifestărilor la care ne-am referit, fără realizările obţinute pe** acest **tărîm, şi după scoaterea partidului în afara legii, însăşi viaţa sportivă şi cultural-sportivă a României interbelice ar fi fost mult mai săracă.**

În organizaţii sportive ale tineretului muncitor, care **„puteau concura cu un succes deosebit oricari alte organizaţiuni sportive"**, cum au şi dovedit-o atît în ţară cît şi peste hotare, au crescut şi s-au educat numeroşi comunişti şi utecişti, dintre care unii au rămas pentru totdeauna în istoria mişcării comuniste şi muncitoreşti din ţara noastră: utecistul Petre Ionescu, animator înflăcărat al sportului muncitoresc bucureştean, utecistul Octav Oculescu — pilot de talie mondială, absolvent al I.N.E.F., campionul de lupte greco-romane Dumitru Maier (de la Stăruinţa Oradea), ziaristul şi campionul în cîteva probe de înot — Dante Gherman, campionul de lupte clasice Iosif Levai (tot de la Stăruinţa Oradea), fotbalistul clujean Dumitru Cadiş, gimnastul constănţean Filimon Sîrbu, atletul şi voleibalistul Constantin Godeanu şi mulţi alţii, căzuţi la datorie.

Nota comună a cluburilor şi organizaţiilor sportive unde au activat aceste nume gravate în istorie, cluburi şi asociaţii care în perioada interbelică s-au înălţat la nivelul unor organizaţii veritabile ale proletariatului, o constituie preocuparea lor pentru antrenarea maselor într-o educaţie fizică permanentă, educaţie căreia i-au apărat tradiţiile şi puritatea pînă în momentul cînd, după 23 August 1944, au putut să reapară ca importante componente ale mişcării sportive naţionale.

Reorganizarea pe baze noi, conducerea şi îndrumarea de către P.C.R. a întregii mişcări sportive din România a început cu Organizaţia Sportului Popular (O.S.P.) — prima organizaţie cu caracter democratic din istoria sportului românesc. Ea s-a născut la 15 septembrie 1944 şi s-a dezvoltat sub lozinca lansată de P.C.R. **„Toate sporturile pentru popor"** !

Mişcarea sportivă muncitorească a oferit noii organizaţii, încă de la primii săi paşi, **experienţa** unui drum lung, un **cadru organizatoric** deja format (numeroase cluburi şi asociaţii sportive muncitoreşti, cadre etc.), un **tezaur de tradiţii** pe linia educaţiei maselor pe principii revoluţionare, **practici educative şi obiective** ce aveau să evolueze pînă la limitele îngăduite de dezvoltarea generală a societăţii româneşti din anii revoluţiei populare.

În modelările organizatorice şi de conţinut care au urmat, O.S.P. — purtătoarea autorizată de P.C.R. a intereselor educaţionale ale proletariatului pe acest tărîm — s-a bucurat de sprijinul larg al Confederaţiei Generale a Muncii (C.G.M al U.T.C., al altor organizaţii democratice, al unor patrioţi înflăcăraţi care au văzut clar necesitatea înfăptuirii unor reforme radicale. Căci asemenea reforme, cum ar

fi îndepărtarea „din universități, școli și toate asociațiile culturale și sportive a elementelor legionare și prohitleriste" — cum arăta tovarășul Nicolae Ceaușescu în articolul „Frontul Unic al Tineretului" se cereau a fi întreprinse cu hotărîre și pretutindeni.

Cu sprijinul direct al Editurii partidului a fost editat, începînd din 20 martie 1945, primul ziar de specialitate al mișcării sportive, intitulat **„Sportul popular — ziar pentru răspîndirea sportului în marile mase populare"**. Încă din primul număr al ziarului, în articolul **„Sportul în societatea de mîine"**, semnat de tovarășul Nicolae Ceaușescu, pe atunci secretar general al C.C. al U.T.C., se sublinia: **„În România democrată sportul trebuie să fie la îndemîna maselor largi ale tineretului și trebuie sprijinit atît de stat cît și de întreprinderi... O deosebită atenție va trebui să dea (Organizația) sportul popular maselor largi ale tineretului țărănesc"**. Această categorie de oameni ai muncii cît și femeile trebuiau atrase cît mai curînd pe terenurile de sport.

Perspective noi, însuflețitoare au fost oferite educației fizice a tineretului și a maselor în urma rezoluției plenarei C.C. al partidului din 22—24 decembrie 1948, privind sarcinile organizațiilor de tineret și sindicale pe acest tărîm, a Hotărîrii Biroului Politic al C.C. al partidului din 26 iunie 1949 cu privire la stimularea educației fizice și sportului, a Hotărîrii C.C. al partidului și a Consiliului de Miniștri (2 iulie 1957) privind reorganizarea mișcării sportive din anii 1962 și 1967.

În realizările istorice înfăptuite în cei peste douăzeci de ani care au trecut de la Congresul al IX-lea al partidului, perioadă pe care întreaga noastră națiune o numește cu mîndrie **„Epoca Ceaușescu"**, se înscriu și cele din domeniul educației fizice și sportului, activități proclamate pentru prima dată prin lege (Legea nr. 29 din 28 decembrie 1967) **„activități de interes național"**.

„Nu există în această privință domeniu de activitate care să fie rezervat exclusiv numai pentru băieți. Toți sînt cetățeni egali în drepturi, toți trebuie să aibă acces la întreaga pregătire!" — arăta tovarășul Nicolae Ceaușescu, în cuvîntarea rostită la Consfătuirea pe țară a U.T.C., desfășurată la cîteva luni de la edictarea legii sportului.

Cuvîntările tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, mesajele sale adresate cadrelor didactice și studenților I.E.F.S. cu prilejul semicentenarului acestui institut cît și participanților la Conferințele pe țară ale mișcării sportive din anii 1975 și 1982, hotărîrile de partid și de stat, numeroasele instrucțiuni ce reglementează anumite obligații și răspunderi aferente organizațiilor obștești și organelor de stat pe linia sprijinirii și dezvoltării continue a educației fizice și sportului reflectă un imperativ major al epocii Ceaușescu: **cuprinderea unor mase tot mai largi, a întregului tineret în participarea sistematică a exercițiilor fizice și a sportului.**

Pe genericul „Epoca Ceaușescu — epoca înfloririi sportului de masă și de performanță din țara noastră" se înscrie și **Hotărîrea** Plenarei C.C. al P.C.R. din 28. II. — 2. III. 1973 în urma căreia Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport a fost investit cu atributul de **„Organ central cu autoritate deplină în toate domeniile activității sportive"**, care răspunde direct **„de înfăptuirea unitară a politicii partidului și statului privind educația fizică și sportul"**, precum și **„Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980**, aprobat în 1976 de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., primul de acest gen din istoria mișcării sportive din țara noastră. Alte asemenea programe au fost elaborate după această dată și vizează strategia dezvoltării educației fizice și sportului pînă în anul 1990.

Dar grija P.C.R. pentru educația fizică și multilaterală a maselor prin intermediul organizațiilor și manifestărilor sportive, cultural-sportive și turistice este reflectată cel mai direct de inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, privind organizarea unei ample manifestări sportive naționale, numită DACIADA. Finalele primei ediții ale grandioasei competiții s-au desfășurat în anul 1978 pe stadionul 23 August din Capitală, în prezența tovarășului Nicolae Ceaușescu, a altor conducători de partid și de stat — prilej de manifestare a sentimentelor de dragoste și recunoștință ale tineretului, ale tuturor sportivilor patriei noastre față de partid, față de secretarul său general.

Potrivit concepției partidului nostru, indicațiilor tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al Partidului Comunist Român, principalul îl constituie preo-

cuparea de a angaja în această activitate întregul nostru tineret, de a face ca în formarea omului nou, constructor al socialismului, să se îmbine educația cultural-politică cu educația fizică, pentru a se forma un tineret sănătos atît din punct de vedere al concepției politice și culturale cît și din punct de vedere fizic, pentru ca omul să fie cu adevărat omul nou al viitoarei societăți comuniste ce se edifică în România.

În acest scop și pe acest fundal a fost creată marea competiție sportivă națională DACIADA — competiție menită să asigure dezvoltarea intensă a educației fizice, sportului și turismului în rîndul copiilor, tineretului, maselor de oameni ai muncii, competiție a muncii și sportului, a performanțelor în toate ramurile sportive.

Așadar, de la Prietenii naturii la Daciada zilelor noastre este un drum lung, de 65 de ani de istorie, ce reflectă grija permanentă a P.C.R. pentru educarea fizică și multilaterală a ființei umane, pentru formarea multilaterală a tineretului, a întregului nostru popor prin intermediul educației fizice, sportului și turismului.

BIBLIOGRAFIE

NICOLAE CEAUȘESCU : „România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste", vol. 3, Ed. politică, București, 1969, pag. 50—53.
NICOLAE CEAUȘESCU : „România pe drumul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 7, Ed. politică, București, 1973, pag. 937.
* * * „Adevărul" din 13/26 ianuarie și 20 ian/2 febr. 1919.
* * * : „România militară", nr. 7—8/1921, pag. 679.
* * * : „Documente din istoria mișcării muncitorești din România", 1916—1921, Ed. politică, București, 1966, pag. 621—627, 634.
* * * : Ibidem, pag. 624.
* * * : „Scînteia" din 22 sept. 1944.
* * * : „Sportul popular", nr. 1 din 20 martie 1945.

* * * : **Le Parti Communiste Roumain veille en permanence à l'éducation physique et multilatérale des masses; ce souci se manifeste par l'intermédiaire des organisations et des actions cultureles-sportives et touristiques (1921—1986)**

Consacré à l'anniversaire de 65 ans du Parti Communiste Roumain, cet article constitue un ample et complet passage en revue des mesures entreprises par notre parti — depuis sa création jusqu'à nos jours — pour l'affirmation de l'éducation physique et du sport en tant qu'acquis des masses, destiné à contribuer à la bonne santé de la nation roumaine. En soulignant l'important rôle joué, au commencement, par l'association „Prietenii naturei" (Les amis de la nature), l'article met en relief les grandes réalisations dans ce domaine d'activité de ces 20 dernières années et, surtout, l'organisation de la grande compétition polysportive à caractère national DACIADA ; cette compétition d'envergure est destinée à créer le cadre d'organisation nécessaire à réaliser les importantes tâches que le parti et l'état ont tracé au mouvement sportif de notre pays.

* * * : **The Permanent Care of the Romanian Communist Party for the Multilateral and Physical Education of the People at Large Through Cultural, Sporting and Tourist Organizations and Events**

This article occasioned by the 65th anniversary of the Romanian Communist Party is a comprehensive review of the measures taken by the Romanian Communist Party, from its formation to our days, for the assertion of physical education and sports as an asset of the broad masses of people, meant to contribute to the health condition of the nation as a whole. Underlining the role played, at the beginning, by the association "Nature's Friends", the article highlights the great achievements scored in the field in the recent 20 years, in particular, the organization of DACIADA, a nation-wide poly-sporting competition, which creates the organizational framework for the implementation of the important tasks set by the Romanian Communist Party and state to the sporting movement in our country.

PLANIFICAREA ŞI CONDUCEREA ŞTIINŢIFICĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN

Prof. CORNEL RĂDUŢ

1. **Principalele ipoteze teoretice şi practice ale planificării**

Complexitatea procesului de pregătire a sportivilor, în condiţiile contemporane, impune cerinţe din ce în ce mai largi în faţa avalanşei de rezultate de valoare mondială. Crearea unor noi metode de antrenament şi introducerea unor „mijloace revoluţionare" în sistemul pregătirii sportivilor de înaltă performanţă, precum şi dezvoltarea unor ramuri adiacente ştiinţei sportului au reuşit să eficientizeze procesele de organizare şi conducere atît ale unor organe, cît şi ale activităţii practice a multor antrenori. Dezvoltarea şi aplicarea unor cercetări în domeniul nostru, lărgirea tehnologiei de obiectivizare socio-biopsihologice a sportivului de performanţă, precum şi modelarea matematică a procesului de antrenament sînt cîteva dintre cele mai semnificative cuceriri pe care ştiinţa sportului le pune în slujba unei **conduceri eficiente** a pregătirii performerilor sportivi.

De aceea, apreciem că este oportun să precizăm **componentele conducerii ştiinţifice a antrenamentului** pentru a evidenţia locul pe care îl are subiectul temei pentru care pledăm în materialul de faţă : **1) planificarea ; 2) organizarea ; 3) decizia ; 4) reglarea ; 5) evidenţa şi controlul.**

Constatăm, în acest context, că **„funcţia de planificare"** a conducerii antrenamentului este cea mai importantă. Ştim de altfel, că una din preocupările principale existente astăzi pe plan mondial atît în domeniul organizării, cît şi în cel al conducerii ştiinţifice a antrenamentului o constituie **construirea viitorului performanţial sportiv.** Aceasta se referă atît la sportivi — ca element uman al societăţii —, cît şi la mişcarea sportivă — ca fenomen social. Pentru aşezarea pe fundament ştiinţific a „viitoarei" activităţi apropiate (operativă), depărtate (curentă) şi mai îndepărtate (de perspectivă), se porneşte de la ideea că **fiecărui sportiv** trebuie să i se indice CE, CÎT şi CÎND are de făcut, urmînd ca antrenorul să aleagă şi să decidă CUM, CU CE, PRIN CE activitate, procedee, tehnici, mijloace le va face. Aceste întrebări devin imperative întrucît principalul criteriu de apreciere a cadrelor din sportul de performanţă îl constituie REZULTATELE, măsura în care sînt atinse OBIECTIVELE stabilite.

Înainte de a trata substratul ştiinţific al SISTEMULUI DE PLANIFICARE A ANTRENAMENTULUI, dorim să prezentăm şi **principalele ipoteze teoretice** şi practice ale acestei prospecţiuni.

În cursul ultimei jumătăţi de secol, la baza teoriei şi practicii planificării activităţii sportivului au stat şase ipoteze, deşi, fără îndoială, au fost puţini practicieni din domeniul sportului care au fost conştienţi de ele. Chiar şi teoreticienii în acest domeniu le-au enunţat rareori în mod explicit. Însă, atît practicienii, cît şi teoreticienii au acceptat aceste ipoteze, privindu-le, de fapt, ca **un cadru relativ necesar** pe care şi-au fundamentat acţiunile sau teoriile.

Vechile ipoteze

Ipoteza întîi : planificarea activităţii consta mai mult în jalonarea unor obiective de practicare la unele competiţii, iar pregătirea se desfăşura la întîmplare, prin imaginaţia practicianului. Cazurile erau rare şi izolate, în anumite unităţi sportive.

Ipoteza a doua : preocupările faţă de planificare s-au limitat la exigenţa personală a practicianului şi la necesitatea de a-şi gîndi antrenamentul următor, care, de regulă, era stereotip.

Ipoteza a treia : principala şi, poate, singura nevoie a planificării erau mo-

bilizarea sportivilor și crearea unui cadru cît mai puțin organizat.

Ipoteza a patra : activitatea sportivului era îngustă și unilaterală, fără să constituie o problemă socială.

Ipoteza a cincea : activitatea sportivă desfășurată nu a reușit să consacre specialiști în teoria și practica planificării, întrucît și acțiunile se desfășurau în interes individual sau de club.

Ipoteza a șasea : planificarea a fost un rezultat al dezvoltării empirice a activității sportive și al unor performanțe la „nivelul vremii".

Noile realități

În ultimul sfert de veac, valorificîndu-se critic experiența trecutului, purtînd amprenta analizei dialectice, teoria și practica planificării antrenamentului au căpătat un **cadru absolut necesar** și s-au fundamentat pe criterii științifice în contrast cu vechile ipoteze.

Ipoteza întîi : planificarea activității sportive se desfășoară pe baza unor obiective largi, complexe, multilaterale, iar acțiunile se desfășoară în unități organizate și conduse, respectiv o activitate socio-sportivă instituționalizată.

Ipoteza a doua : planificarea activității este dirijată și valorifică o experiență bogată din toate domeniile. Planificarea raționalizează timpul și optimizează procesul de pregătire.

Ipoteza a treia : în orientarea procesului de pregătire și elaborarea operațiunilor de planificare intervin cadre cu înaltă calificare și cu specialități diferite din științele adiacente.

Ipoteza a patra : desfășurarea activității planificate a pregătirii sportive are la bază principiile antrenamentului : continuitatea, gradarea treptată a efortului și, mai ales, multilateralitatea în vederea formării unui individ pentru societatea socialistă multilateral dezvoltată.

Ipoteza a cincea : planificarea activității sportive, care se găsește într-o permanentă dezvoltare, a mărit orizontul previzional al specialiștilor. Mulți sînt consacrați, întrucît în rîndurile marii majorități a tehnicienilor **problema este bine rezolvată,** creîndu-se un limbaj propriu.

Ipoteza a șasea : planificarea dă naștere unei dezvoltări impetuoase a mișcării sportive și a performanțelor, influențînd fenomenul sportiv și emițînd structuri logice ale planificării pe ramuri de sport.

2. Condiționările planificării

Întregul sistem de planificare în domeniul sportului de performanță este condiționat de :

2.1. Sfera bazei materiale existente ;
2.2. Volumul investițiilor financiare ;
2.3. Calendarul sportiv (intern-internațional) ;
2.4. Forma sportivă (obiectivele finale și intermediare) ;
2.5. Condițiile meteorologice, anotimp (sezon) ;
2.6. Politica și strategia organelor de conducere ;
2.7. Orientarea metodologică generală și specială.

Condiționările de mai sus asigură **cadrul organizatorico-administrativ-funcțional al pregătirii sportive** la nivelul cerințelor contemporane.

3. Planificarea ca funcție a conducerii antrenamentului

În clasificarea funcțiilor de conducere, trebuie avute în vedere caracterul ciclic al activității și, totodată, perioadele, etapele și stadiile ce se succed unul altuia cu o anumită necesitate. Fiecare din aceste stadii are o independență relativă, fiecare stadiu anterior constituind o premisă necesară stadiului următor. În funcție de conținutul operațiilor care se efectuează în fiecare stadiu, **planificarea cuprinde:**

3.1. **Prognoza,** respectiv prospectarea întregii activități ce urmează a se desfășura ;

3.2. **Modelarea** sistemului de pregătire a sportivului de performanță ;

3.3. **Programarea** instruirii din cadrul sistemului de pregătire ;

3.4. **Transmiterea** programului la executor.

3.1. Rolul prognozei în condițiile actuale de pregătire este deosebit de important. În ritmul actual de creștere al performanțelor, al amplificării complexității și al dimensiunilor cantitative biologice și metodice ale sportivului de performanță, al fluxului de informații și al diversificării lor despre sportiv, al folosirii lor eficiente, planificarea nu este posibilă în afara unei prognoze fundamentate științific. Prognoza pregătirii sportivilor se bazează pe cunoașterea legilor de dezvoltare morfologică, motrică, funcțională, psihică și socială a persoanei dedicată sportului. Cu ajutorul acestor cunoștințe și

prognoze, se relevă conținutul și caracterul pregătirii sportivului în diferite perioade, etape sau microcicluri. De aceea, se poate spune că **prognoza este funcție a planificării.**

Prognoza se realizează printr-o **prevedere** care se caracterizează prin :

— caracterul de directivă al planului, ceea ce înseamnă îndeplinirea necondiționată a indicatorilor de plan ;

— complexitatea planului rezultat din interacțiunea indicatorilor prevăzuți ;

— caracterul științific al planului.

Prevederea în elaborarea planurilor și realizarea lor cere respectarea următoarelor **principii :**

— principiul integrării deciziilor, conform căruia acțiunile, mijloacele, metodele se aplică în diferite momente, ca urmare a deciziilor luate și care trebuie să se încadreze în linia de perspectivă a pregătirii și a obiectivelor stabilite ;

— principiul concentrării și al dirijării tuturor eforturilor spre realizarea înaltei performanțe ;

— principiul stabilității și al supleței în planificare în care se acceptă în mod conștient modificările impuse de mersul îndeplinirii sarcinilor ;

— principiul existenței mai multor variante în funcție de rezultatele investigațiilor bio-psihologice efectuate periodic asupra sportivilor.

3.2. **Modelarea sistemului de pregătire.** Prognozarea pregătirii nu este posibilă dacă nu a fost schițat sau definit un model al sistemului de pregătire. Acest model trebuie să surprindă elementele și caracterele repetabile în timp și spațiu. Cu ajutorul acestor contururi obiective ale pregătirii sportivilor se pot anticipa cu ușurință formele, locurile, periodizarea, mijloacele și alte aspecte cantitative și calitative ale procesului de pregătire. Făcînd o comparație a modelelor anterioare se poate crea un **model real** de pregătire cît mai aproape de **ideal.** În clipa cînd s-au depistat algoritmii conținutului pregătirii, cu ajutorul calculelor statistice se pot crea „drumul critic" și realiza modele matematice ale pregătirii. De aici, subliniem și funcția de modelare a planificării.

3.3. **Programarea** constă în elaborarea unor programe de pregătire în care se descriu succesiunea perioadelor, etapelor, intercondiționarea mijloacelor, periodicitatea și conținutul probelor de control etc. Programarea proceselor de pregătire este o altă funcție a planificării.

3.4. **Transmiterea programului.** După ce programul a fost elaborat este necesar să fie transmis pentru execuție. De aici, activitatea devine complexă, deoarece trebuie să țină seamă de toate verigile structurale ale procesului de pregătire sportivă. Abia acum are loc trecerea de la faza de elaborare la faza de îndeplinire a planului și în acest fel se explică a patra funcție a planificării — transmiterea planului către sportiv.

4. Niveluri de structuri ale planificării

Planificarea se poate structura pe diverse niveluri ale activității :

4.1. Educația fizică de masă ;

4.2. Baza de masă a sportului de performanță ;

4.3. Sportul de performanță ;

4.4. Sportul de înaltă performanță.

În continuare, vom prezenta **documente de planificare** pentru ultimele două niveluri.

5. Tipuri de documente de planificare

Documentele de planificare se pot clasifica în următoarele două tipuri :

5.1. **Planul pe termen lung :**

— planuri de dezvoltare pe 8—10—20 ani ;

— planul de perspectivă pe 2 sau 4 ani (de regulă se folosesc planuri pe 4 ani întrucît respectă ciclurile olimpice).

5.2. **Planuri pe termen scurt :**

— planuri curente :

— plan anual de pregătire ;

— plan de pregătire pe etape de 2—6 săptămîni ;

— planuri operative :

— plan de pregătire pe ciclu săptămînal ;

— plan conspect de lecție (de grup sau individual).

6. Conținutul documentelor de planificare

Orice document de planificare se diferențiază în două modele : modelul de structură și modelul previzional. **Modelul de structură** este constituit din elementele componente ale „scheletului" planului, respectiv „cofrajul" lui, indiferent dacă se prezintă sub formă de text narativ sau de ilustrare grafică (anii, lunile, săptămînile, perioa-

dele, etapele, obiectivele, orientarea, conținutul și formele de pregătire, probele de control, investigațiile multidisciplinare etc.). **Modelul previzional** este reprezentat de elementele constitutive ale conținutului planului, respectiv **„jalonarea"** (succesiunea în timp și spațiu a datelor supuse planificării), **„anclanșarea"** (relațiile ce trebuie să existe în dinamica „amestecului" dintre componentele efortului — volum, intensitate, complexitate, densitate, calendarul sportiv intern și internațional etc.) și **„încărcarea"** cantitativă și calitativă a planului cu ceea ce dorim să planificăm.

În planul de perspectivă de 2—4 ani se înscriu informații previzionale legate de :

— obiectivele anuale și finale (de performanță și pedagogice), componența largă a colectivului selecționat ;

— orientarea generală metodologică a pregătirii ;

— structura calendarului sportiv ;

— periodizarea pregătirii ;

— conținutul pregătirii în ansamblu prin prisma componentelor efortului (volum, intensitate, complexitate, densitate) ;

— periodicitatea probelor de control ;

— suportul material-financiar.

Planul anual de pregătire (text sau, de preferință, grafic).

De la început, trebuie să se precizeze dacă ciclul anual are caracter de **monociclu** (cu o perioadă pregătitoare, una fundamentală și una de tranziție) ca, de exemplu, la sporturile sezoniere: canotaj, caiac-canoe, ciclism etc., sau se structurează într-un **biciclu** care, atît primul, cît și al doilea ciclu au cîte trei perioade, bineînțeles mai scurte, repartizate în funcție de amplasarea obiectivelor principale (sfîrșitul iernii sau verii, începutul primăverii sau toamnei, tururi și retururi ca, de pildă, la atletism, înot, box, lupte, jocuri sportive sau canotaj cînd se vor amenaja piste artificiale acoperite etc. Pot exista și cazuri de multicicluri, cum ar fi tenisul de cîmp mondial, sport care dispune de un calendar bogat cu obiective în totalitate importante, reclamat de sistemul eliminatoriu sau edițional.

În modelul structural și previzional anual intră :

— obiectivele intermediare și finale pedagogice și de performanță ;

— componența reașezată a lotului ;

— principiile orientative de pregătire, organizare și conducere ;

— calendarul sportiv intern și internațional ;

— periodizarea pregătirii brodată pe cronologia ciclurilor săptămînale ;

— formele și locurile de pregătire ;

— conținutul pregătirii (sistemul de indicatori cantitativi și calitativi) ;

— probele de control și periodicitatea lor ;

— investigațiile multidisciplinare ;

— suportul material.

Planul de pregătire pe etapă

Etapa reprezintă o subunitate a unei perioade de pregătire și depinde, ca durată, de caracterul ciclului anual (bi- sau mono-), respectiv de 2—6 săptămîni. Nu se recomandă structurări de perioade pe intervale mai mari de șase săptămîni, întrucît apar dificultățile previzionării concrete a pregătirii. În cazul cînd o etapă reclamă neapărat un interval de 7—8 săptămîni, este bine să se subdivizeze în două subetape relativ egale. Aceste documente se încadrează în planurile curente pe termen scurt.

Modelul trebuie să cuprindă :

— intervalul căruia i se adresează pregătirea ;

— cronologia etapei ;

— obiectivele pregătirii (de performanță și pedagogice) ;

— locul și forma de pregătire ;

— calendarul competițional ;

— structura ciclului săptămînal ;

— conținutul pregătirii cu enumerarea principalelor mijloace, succesiunea lor, frecvența lor, volumul și intensitatea exercițiilor ;

— probele de control ;

— investigațiile multidisciplinare ;

— suportul material.

Planul de pregătire pe ciclul săptămînal

Acest plan devine un document operativ al pregătirii și cuprinde :

— cronologia săptămînii față de periodizare ;

— locul pregătirii ;

— structura ciclului ;

— obiectivele săptămînii ;

— încărcarea cu elemente concrete ale pregătirii (mijloace, durate, încărcături, număr de repetări, viteze de e-

xecuții, pauze între eforturi etc.) ;
— rubrică de însumare statistică a volumului și intensității efortului ;
— observații.

Planul conspect de lecție

Acest plan reprezintă unitatea funcțională a planificării și are posibilitatea de a prevedea în mare detalierea procesului intim și complex al pregătirii sportivului. În el se înscriu :
— locul și data lecției ;
— scopul și sarcinile lecției ;
— structura lecției (părți, momente) ;
— conținutul amănunțit al pregătirii și componentele efortului ;
— formațiile ;
— indicațiile metodico-organizatorice ;
— dozarea efortului ;
— observații asupra îndeplinirii sarcinilor.

Conspectul poate fi pentru grup sau individual.

Notă : în ramurile de sport care nu necesită o prezentare amănunțită a mijloacelor în lecție, se poate utiliza planul pe ciclul săptămînal, renunțîndu-se la conspectul de lecție.

Informațiile cantitative și calitative previzionale care se concentrează în documentele de planificare atît în microtimp, cît și în macrotimp, precum și modalitățile execuției lor, constituie o parte a revoluției științifice în domeniul sportului de performanță și conturează o nouă ramură a științei sportului, **planometria.**

7. **Valorificarea și stocarea documentelor**

Modalitățile realizării conținutului documentelor de planificare sînt stabilite de către cercetător în colaborare cu antrenorul. Datele reieșite din execuție sînt așezate într-o strictă **EVIDENȚĂ** și supuse prelucrării și interpretării pentru **ANALIZĂ.** Documentele necesare acestor două subsisteme trebuie să fie specifice și standardizate pentru fiecare ramură sportivă. Împreună, ele hotărăsc fundamentul științific al **PLANIFICĂRII.**

BIBLIOGRAFIE

MĂNESCU MANEA : Tehnica de elaborare a modelelor cibernetice, în Revoluția științifică și tehnică contemporană, Editura politică, București, 1967.

ȘICLOVAN IOAN, RĂDUȚ CORNEL : Probleme de bază ale cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Consfătuire internațională, București, 4—6 iunie 1975 (uz intern).

ȘICLOVAN IOAN : Teoria antrenamentului sportiv, Editura Sport-Turism, București, 1977.

* * * : Probleme actuale ale conducerii întreprinderii, Editura politică, București, 1973.

* * * : Conducerea științifică a societății, Editura politică, București, 1980.

C. RĂDUȚ : La planification et la direction scientifique de l'entraînement sportif moderne

L'auteur montre dans cet article les éléments composants de la direction scientifique de l'entraînement, notamment : la planification, l'organisation, la décision, le réglage, la mise à jour et le contrôle.

Selon les constatations, la planfication de la direction de l'entraînement est la fonction la plus importante.

Avant de s'occuper du substrat scientifique du système de planification de l'entraînement, l'auteur présente les principales hypothèses théoriques et pratiques de cette étude.

La première hypothèse consiste à planifier l'activité, surtout le jalonnement des objectifs de participation à certaines compétitions.

La seconde hypothèse vise les préoccupations concernant la planification, limitées à l'exigence personnelle du praticien et au besoin de réflechir à l'entraînement suivant.

La troisième hypothèse s'adresse au cadre organisé mobilisant les sportifs.

Les trois autres hypothèses s'adressent aux spécialistes qui doivent connaître profondément la théorie et la pratique de l'entraînement, susceptibles d'imprimer une impulsion à l'activité de haute performance.

La planification, en tant que fonction de la conduite de l'entraînement, doit tenir compte du caractère cyclique de l'activité et en même temps des périodes, des étapes des degrés de développment qui se succedent nécessairement.

En fonction du contenu des opérations effectuées dans chaque étude, la planification comprend : le pronostic, le modélage, la programmation, la transmission.

C. RADUȚ : Planning and Scientifically Devising the Training in Sports

In this article the author deals with the components of a scientific training : planning, organization, decision-making, adjustment and control.

The author concentrates on the important role of planning in training.

Before dealing with the scientific basis of the planning system, the author sets forth a number of relevant theoretical and practical hypotheses.

The first hypothesis is that sporting activities should rely on planning, mainly on setting objectives related to the participation in competitions.

The second hypothesis is related to the concern with planning, limited to the personal exigency of the practioner and to the necessity of always thinking about a future training session.

The third hypothesis is in connection with the organized framework required for mobilizing sportsmen.

The other three hypotheses are intended for specialists, who should have a good command of both the theory and practice of training intent to attain the lofty goal of high performance.

Planning as an important factor in trainng, should take into consideration its cyclic character, and its succeeding periods and stages.

Depending on the content, planning should include : prognosis, modelling, programming, and transmission.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

STUDIU AL ACȚIUNILOR TEHNICO-TACTICE ALE JUCĂTOAREI DE PERFORMANȚĂ SPECIALIZATĂ PE POSTUL DE PORTAR LA HANDBAL (II)

Asist. univ. MARIA BOTA
Lector. univ IOAN BOTA

Pentru interpretarea datelor culese (din fișele de înregistrare și din notele de observație), cu privire la folosirea în jocul de handbal a diverselor procedee tehnice și de participarea sau întreprinderea de acțiuni tehnico-tactice, scoțînd în evidență frecvența utilizării lor, oportunitatea, utilitatea și eficiența lor, am întocmit centralizatorul C, cu ajutorul căruia vom proceda la prelucrarea rezultatelor investigației. De asemenea, ne-am străduit să reprezentăm grafic — cît mai clar și convingător — situația conținutului tehnico-tactic al acțiunilor portarilor primei noastre divizii feminine.

Centralizatorul C oferă un material faptic bogat și permite tragerea unor concluzii preliminare valoroase în ceea ce privește folosirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice jocului portarului, în conformitate cu rezultatele înregistrărilor efectuate în 7 etape de campionat, avînd ca subiecți toți portarii diviziei A, dar utilizînd, în acest stadiu al studiului, numai datele primilor 7 portari.

Pentru apărarea mingilor joase, consatăm că procedeul cel mai des întîlnit este **„respingerea mingii cu un picior"** în cele 7 partide urmărite, cei 7 portari înregistrați au apelat la acest procedeu de 178 ori, ceea ce înseamnă de 24,1 ori în medie pe un joc și au realizat un coeficent de 54,1%. Cel de al doilea procedeu, din punct de vedere al frecvenței utilizării lui, este **„respingerea (sau oprirea) mingii prin semi-sfoară"**. Am notat un total de 147 execuții, în medie pe un joc revenind 21 de asemenea intervenții, dintre care 38,5% s-au dovedit salutare.

Urmează **„respingerea mingii cu ambele picioare"** : 128 de mingi întîmpinate prin acest procedeu, adică 18,2 în medie pe un meci, cu un coeficient de reușită de 65%.

În ordine vine „respingerea mingii prin fandare", la care recurg portarii, după părerea noastră prea puțin, dar pentru care totuși am consemnat 125 de încercări de a apăra poarta astfel, ceea ce reprezintă o medie pe joc de 17,8 și care procedeu s-a dovedit eficient în 37,2% din toate cazurile.

Apărarea mingilor prin procedeul **„sfoară"** s-a folosit relativ mai puțin (am înregistrat un total de 79 și o medie pe meci de 11,3) dar cu mai mult succes decît 1/2 sfoară, fandare, sau plonjonul, realizînd 46,6% reușite.

„Respingerea sau prinderea mingilor prin plonjon" este un procedeu, am spune, aproape ocolit de portari, (altădată folosit cu succes de Irina Climofschi) pe care l-am notat de numai 19 ori în toate întîlnirile și care numai teoretic poate fi repartizat cu 2,7 în medie pe un joc (fiindcă unii portari practic nu îl utilizează). De aceea, eficiența lui, raportată la toți cei 7 portari, este mică : 26,1%. Excluzîndu-i din calcul pe cei doi portari, care nu l-au folosit, rezultă deci numai la 5 portari ; eficacitatea plonjonului se apropie cu 34,6% de aceea a celorlalte procedee cu coeficient negativ.

Situația generală, la capitolul „mingi joase", este destul de precară, mai ales fiindcă tocmai procedeele specifice, de înaltă tehnicitate (fandarea, 1/2 sfoară, sfoara și plonjonul) se dovedesc deficitare — nici unul din ele neizbutind să realizeze măcar 50% de mingi apărate — față de procedeele mai rudimentare (respingerea cu 1 și 2 picioare) care fără discuție își pierd eficacitatea, pe măsură ce mingile aruncate la poartă vor fi mai bine plasate.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1986, pag. 14

Ca o lacună, comună aproape tuturor portarilor, remarcăm nefolosirea brațelor și mîinilor în sprijinul și spre acoperirea procedeelor de sporită tehnicitate (fandarea sau semisfoara etc.).

La mingile înalte, bine plasate către colțurile porții, portarii primei noastre divizii folosesc cu precădere procedeele de apărare „din săritură cu respingere, cu o singură mînă" și mai rar cu două mîini, sau prinderea cu două mîini. Am înregistrat în totalul celor 7 jocuri urmărite, la cei 7 portari investigați, 192 de încercări de a rezolva situațiile în acest fel, ceea ce înseamnă 27,4 de apărări de mingi din săritură în medie pe un joc. Din acestea 44,1% s-au soldat cu reușite.

În ordinea frecvenței folosirii procedeelor urmează **„respingerea cu o mînă"** (fără săritură, cu împingere pe piciorul opus, sau din pășire spre minge), care se cifrează la un total de 161 și la 23 în medie pe meci, randamentul acestui procedeu dovedindu-se bun 53,3% — dar, nu trebuie uitat, că gradul de dificultate este mai scăzut, mingile fiind plasate relativ în raza de acțiune a anvergurii brațelor.

Urmează cu 114 execuții per total și 16,3 în medie pe joc, procedeele de **„prindere sau respingere a mingilor cu ambele mîini,** mai ales a mingilor aruncate de pe extremă, dar și a aruncărilor slab plasate, în apropierea portarilor, care, de altfel, explică în bună măsură și coeficientul ridicat de mingi apărate — 55,3% — și situarea acestor procedee pe primul loc sub aspectul eficienței.

Procedeul cu siguranță cel mai dificil, folosit de o singură jucătoare, specializată ca portar, încercat de 11 ori în 7 jocuri, reprezintă 54,5% este „respingerea din săritură cu plonjon". Deși utilizat numai de o singură jucătoare, l-am supune aceluiași tratament ca celelalte procedee, adică dacă i-am calcula media pe un joc și procentajul eficacității, luînd în considerare și celelalte cotate cu 0, am ajunge la 1,6 frecvență medie pe joc și respectiv 7,8% coeficient de eficiență.

Procentajul de eficiență constant la mingile înalte ca net superior (în comparație cu cel înregistrat la apărarea mingilor joase) se datorește faptului că, cu excepția procedeului din săritură cu plonjon, toate celelalte, folosite la apărarea mingilor înalte, sînt mai ușor accesibile și perfecționabile, mai ales pe un fond somatic și al calităților motrice corespunzător și în urma unei instruiri și pregătiri bune (care și ele sînt mai puțin anevoioase).

Cu privire la **aruncările de la 7 m,** trebuie spus că am notat, separat, 4 maniere de a le apăra, echivalîndu-le cu tot atîtea procedee (deși, de fapt, nu este vorba de procedee, ci mai mult de stiluri „modalități" etc.), pe care le folosesc portarii preferențial, în exclusivitate sau deloc.

Majoritatea portarilor caută să apere aruncările de la **7 m „prin săritură";** 6 din cei 7 subiecți au utilizat acest procedeu, în cele 7 jocuri înregistrate, de 38 ori, ceea ce reprezintă o medie pe joc de 5,4 și un procentaj de eficacitate de 17,9%. „Cu anticipare" au acționat 4 din cei 7 portari investigați, repetînd această practică în 7 întîlniri, de 35 ori (medie pe joc 5), obținînd un procentaj de eficiență ceva mai ridicat: 22,1% (incluzînd în calcul 7 subiecți). Remarcăm că, adesea, anticiparea este combinată cu săritura, cu ieșirea spre adversar etc. Ca frecvență urmează **„apărarea prin ieșire înainte spre adversar"** pe care am întîlnit-o la trei portari, în total de 19 ori și o medie de joc de 2,7; coeficientul de eficacitate este scăzut de numai 3,6%, toată situația fiind raportată la cei 7 portari, adică și la cei ce nu apără în acest stil. **„Prin așteptare"** au întîmpinat aruncările de la 7 m tot numai 3 portari. Ei au adoptat această manieră de a apăra de 9 ori (media pe joc 1,3) dintre care doi cu o reușită de 100% și unul cu eșec total, ceea ce raportat la toți portarii care trebuie să intre în calcul, înseamnă 28,5 eficacitate.

După opinia noastră, apărarea aruncărilor de la 7 m este mai mult o problemă de ordin psihologic — de dominare psihică a adversarului și de impunere a personalității — și, legat de aceasta, de ordin tactic, decît una tehnică. Cert este însă că în pregătirea portarilor, în această privință se face foarte puțin!

Din punct de vedere al acțiunilor tactice, relevăm înainte de toate lipsurile și deficiențele depistate (mai ales prin observații, dar și prin înre-

CENTRALIZATOR -C-

cu folosirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice

Nr. crt.	Numele și prenumele	Total jocuri înregistrate	Total aruncări la poartă	COLȚ SCURT					COLȚ LUNG					Oprirea contraatacului	RECUPERAREA MINGILOR						
				Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol			Total	Rapid		Întîrziat		Deliberat întîrziat	
					Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%			Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%
1	R.D.	7	222	82	48	58,5	32	41,5	81	39	48,5	41	51,5	6	64	58	75	2	3,1	4	6,2
2	I.V.	7	202	75	47	62,2	28	37,4	69	32	46,3	37	53,7	2	65	55	84,6	7	10,7	3	4,6
3	V.I.	7	227	82	57	68,7	25	31,3	81	28	34,6	53	65,4	5	69	58	84	8	11,5	3	4,5
4	M.A.	7	236	78	36	44,8	42	55,2	90	18	20	72	80	2	66	54	81,8	7	10,6	5	7,6
5	R.G.	7	229	83	49	58,9	34	41,1	90	32	35,5	58	64,5	3	69	49	68,6	16	23,2	5	7,2
6	I.F.	7	203	71	39	54,9	32	45,1	82	40	48,1	42	51,9	5	69	58	84	9	13,2	2	2,8
7	F.L.	7	201	104	53	50,9	51	49,1	85	42	48,1	43	51,9	1	67	52	77,8	8	11,8	7	10,4
8	M.M.A.	4	120	54	38	70,4	16	29,6	44	20	45,4	24	54,6	-	36	20	55,5	12	33,4	4	11,1
9	F.S.	4	115	40	24	60	16	40	41	14	34,1	27	65,9	-	39	27	69,3	8	20,4	4	10,3
10	T.C.	4	113	41	19	46,3	21	57,7	47	15	31,8	32	68,2	1	26	14	53,8	9	34,7	3	11,5
11	A.M.	4	118	52	26	50	26	50	47	19	40,4	28	59,6	-	39	26	66,7	9	23,1	4	10,2
12	G.A.	4	157	70	35	50	35	50	66	24	36,3	42	63,7	-	50	29	58	9	32	5	10

Numele și prenumele	PROCEDEE FOLOSITE LA MINGI ÎNALTE																			
	Cu ambele mîini					Cu o mînă					Cu săritură					Cu săritură-plonjon				
	Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol	
		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%
R.D	19	12	63,2	7	36,8	24	12	50	12	50	30	14	46,6	16	53,4	11	6	54,5	5	45,5
I.V.	15	7	46,6	8	53,4	23	13	56,5	10	43,5	20	12	60	8	40	-	-	-	-	-
V.I.	17	11	68,6	6	31,7	21	14	66,7	7	33,7	31	10	32,3	21	67,7	-	-	-	-	-
M.A	14	6	42,9	8	57,1	20	9	45	11	55	31	6	19,3	25	80,7	-	-	-	-	-
R.G.	16	10	62,5	6	37,5	23	13	56,5	10	43,5	29	14	48,3	15	51,7	-	-	-	-	-
I.F.	15	8	53,3	7	46,7	20	11	55,5	9	44,5	26	14	53,8	12	46,2	-	-	-	-	-
F.L.	18	9	50	9	50	30	14	46,6	19	53,4	25	12	48	13	52	-	-	-	-	-
M.MA	10	7	70	3	30	19	14	77,7	5	22,3	16	8	50	8	50	2	1	50	1	50
F.S.	7	7	100	-	-	7	3	42,8	4	57,2	8	3	37,5	5	62,5	-	-	-	-	-
T.C.	8	5	62,5	3	37,5	11	4	36,3	7	63,7	14	5	35,7	9	64,3	-	-	-	-	-
A.M.	7	3	42,8	4	57,2	21	10	47,6	11	52,4	17	9	52,9	8	47,1	2	-	-	2	100
G.A.	13	6	46,1	7	53,9	25	11	45	14	55	17	6	35,3	11	64,7	5	2	40	3	60

3

Numele și prenumele	PROCEDEE FOLOSITE LA MÎNGÎI JOA-																			
	Cu ambele picioare					Cu un picior					Cu sfoară					Cu 1/2 sfoară				
	Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol	
		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%
R.D.	15	10	66,6	5	33,4	22	14	63,6	8	36,4	8	4	50	4	50	13	6	46,1	7	53,9
I.V.	15	12	80	3	20	21	15	71,4	6	28,6	7	3	42,8	4	57,2	19	8	42,1	11	57,9
V.I.	23	18	78,3	5	21,7	27	11	40,6	7	59,4	11	6	55,5	5	44,5	26	10	38,5	16	61,5
M.A.	18	10	55,5	8	44,5	26	11	42,3	15	57,7	17	5	29,8	12	70,2	23	6	26,1	17	73,9
R.G.	17	11	64,7	6	35,3	27	15	55,5	12	44,5	7	2	28,8	5	71,2	26	6	23,1	20	76,9
I.F.	15	9	60	6	40	21	11	52,4	10	47,6	13	9	69,2	4	30,8	18	7	38,8	11	61,2
F.L.	25	14	50	11	45	34	18	52,9	16	47,1	16	8	50	8	50	22	12	54,5	11	45,5
M.M.A.	10	8	80	2	20	15	9	60	6	40	7	3	42,8	4	57,2	9	4	44,4	5	55,6
F.S.	15	7	63,6	4	36,4	10	4	40	6	60	9	2	22,2	7	77,8	7	4	57,2	3	42,8
T.C.	10	6	60	4	40	11	4	36,3	7	63,7	8	2	25	6	75	16	5	31,2	11	68,8
A.M.	11	6	54,5	5	45,5	13	7	53,8	6	46,2	8	4	50	4	50	11	4	36,3	7	63,7
G.A.	14	8	57,9	6	43,1	18	10	55,5	8	43,5	12	5	40,8	7	59,2	18	7	38,8	11	61,2

Numele și prenumele	- S E										7 m									
	Cu fandare					Cu plonjon					Cu așteptare					Cu săritură				
	Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol	
		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%
R.D.	12	5	41,6	7	58,4	6	4	66,6	2	33,4	-	-	-	-	-	8	2	25	6	75
I.V.	22	9	40,9	13	59,3	2	-	0	2	100	-	-	-	-	-	6	-	-	6	100
V.I.	13	4	30,7	9	69,3	3	1	33,3	2	66,7	-	-	-	-	-	4	-	-	4	100
M.A.	15	1	6,7	14	93,3	-	-	-	-	-	3	-	-	3	100	6	1	16,6	5	83,4
R.G.	25	9	56	16	64	3	1	33,1	2	66,7	4	4	100	-	-	-	-	-	-	-
I.F.	20	8	40	12	60	5	2	40	3	60	2	2	100	-	-	6	3	50	3	50
F.L.	18	8	44,4	10	55,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1	12,5	7	87,5
M.M.A.	5	2	40	3	60	5	2	40	3	60	2	-	-	2	100	1	-	-	1	100
F.S.	20	8	40	12	60	2	-	-	2	100	-	-	-	-	-	7	4	57,1	3	42,9
T.C.	9	3	33,3	6	66,7	-	-	-	-	-	5	2	40	3	60	3	-	-	3	100
A.M.	7	2	28,5	5	71,5	2	-	-	2	100	5	-	-	5	100	6	-	-	6	100
G.A.	8	2	25	6	75	6	2	33,3	4	66,7	1	-	-	1	100	-	-	-	-	-

5

Numele și prenumele	7 m										LANSAREA CONTAATACULUI ȘI FAZA A II-A								
	Cu ieșire înainte					Cu anticipare					Total	Bine și f. bine		Greșit		Total	Bine și f. bine		Greșit	
	Total	Apărat		Gol		Total	Apărat		Gol			Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%
		Nr.	%	Nr.	%		Nr.	%	Nr.	%										
R.D.	5	-	-	5	100	-	-	-	-	-	20	17	85	3	15	39	37	94,8	2	5,1
I.V.	6	-	-	6	100	-	-	-	-	-	11	4	36,3	7	63,7	43	42	97,4	1	2,6
V.I.	-	-	-	-	-	3	1	33,3	2	66,7	15	13	86,6	2	13,4	35	34	94,2	1	5,8
M.A.	8	2	25	6	75	-	-	-	-	-	7	4	57,1	3	42,9	50	47	94	3	6
R.G.	-	-	-	-	-	13	6	45,1	7	54,9	15	14	93,4	1	6,6	30	29	96,7	1	3,3
I.F.	-	-	-	-	-	7	3	42,8	4	57,2	6	3	50	3	50	48	44	91,7	4	8,3
F.L.	-	-	-	-	-	12	4	33,3	8	66,7	10	9	90	1	10	39	34	87,2	5	12,8
M.M.A.	-	-	-	-	-	3	1	33,3	2	66,7	14	7	50	7	50	16	15	93,8	1	6,2
F.S.	-	-	-	-	-	4	1	25	3	75	4	3	75	1	25	23	22	95,7	1	4,3
F.C.	-	-	-	-	-	7	1	14,2	6	85,8	-	-	-	-	-	14	12	85,7	2	14,3
A.M.	-	-	-	-	-	6	1	16,6	5	83,4	6	4	66,7	2	33,3	18	17	94,5	1	5,5
G.A.	-	-	-	-	-	10	3	30	7	70	2	2	100	-	-	27	23	85,1	4	14,9

gistrări), legate de folosirea tactică corectă şi oportună a procedeelor tehnice, de plasamentul portarilor şi de colaborarea lor cu apărarea. Ele denotă relativ slabe cunoştinţe teoretice, o relativă participare activă şi conştientă la procesul de instruire şi pregătire în acest sens şi, desigur, insuficiente preocupări şi din partea antrenorilor pentru această problemă. Mai remarcăm subiectivismul de care dau dovadă cei mai mulţi dintre portari, de cele mai multe ori supraapreciindu-şi contribuţiile.

În privinţa **„opririi contraatacului"** trebuie spus că portarii noştri se preocupă prea puţin de efectuarea acestei acţiuni şi greşesc, în primul rînd, prin nerespectarea indicaţiilor referitoare la plasamentul avansat, care se recomandă. De aceea, am înregistrat în cele 7 jocuri urmărite pentru cei 7 portari investigaţi numai 24 de opriri de contraatac reuşite. Omiţînd să înregistrăm şi toate situaţiile ivite care ar fi necesitat această intervenţie, ne lipsesc astfel punctele de referinţă pentru stabilirea procentajului de eficienţă. În orice caz, media de 3,4 pe un joc este categoric mică.

Lăudabilă este străduinţa portarilor pentru **„recuperarea mingilor"** (aruncate peste sau pe lîngă poartă şi respinse prin amortizare în propriul semicerc). Am înregistrat în 7 întîlniri, pentru 7 portari, 469 de recuperări, dintre care 79,4% au vădit tendinţe de recuperare rapidă, 14,4% întîrzieri nedorite şi 6,2% întîrzieri deliberate, efectuate în scop tactic. Cifrele totală şi a procentajului de recuperări rapide par neverosimil de bune ; dar dacă le reducem la media pe un joc şi la un singur portar, vom vedea că 9,6 recuperări de joc este, de fapt, un număr normal.

În privinţa **„lansării contraatacului"** am înregistrat cifra de 84 (pentru 7 portari, în 7 jocuri urmărite) ceea ce raportat la un portar pe un joc este total insuficient : 1,7. Bun în schimb este procentajul la lansări directe la vîrf, pe care le-am calificat cu BINE şi FOARTE BINE 68,3% ! Este — considerăm — un nou exemplu ce confirmă justeţea afirmaţiei ca o simplă enunţare procentuală nu este perfect concludentă şi că aceasta trebuie neapărat judecată în contextul frecvenţei de folosire a unei acţiuni.

Contribuţia portarilor la efectuarea **fazei a II-a** este evident substanţială. Am înregistrat în total 284 de degajări în medie de portar, pentru un singur joc revenind 5,8 încercări, din care un procentaj extrem de mare — 93,7% — s-au soldat cu reuşite, adică au fost efectuate în timp util, cu precizie şi siguranţă, calificate cu BINE şi FOARTE BINE. Fiind condiţionate de recuperarea rapidă a mingilor şi de numărul de mingi prinse de către portari, executarea lor nu mai constituie nici o problemă. Eventualele nefructificări ale contraatacurilor şi acţiunilor în faza a II-a, după lansările bune de către portari, desigur nu mai cad în sarcina acestora.

Urmărind cu atenţie graficele, prin prisma frecvenţei de utilizare a procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice, consemnînd şi gradul de eficienţă al acestora prin procentajul reuşitelor (raportate la totalul de încercări), vom căpăta o imagine destul de clară asupra **profilului real** al jucătoarei de performanţă, specializată pe postul de portar, în ceea ce priveşte conţinutul tehnico-tactic al acţiunilor ei, sau, cu alte cuvinte, conjugînd rezultatele investigaţiilor din cele trei centralizatoare, cu cele ale graficelor, respectiv analizînd situaţia frecvenţei şi eficacităţii procedeelor tehnico-tactice folosite în jocurile urmărite, pe de o parte, şi analizînd portarii, prin optica comportamentului lor tehnico-tactic, pe de altă parte, se poate alcătui un tablou de sinteză, care să redea cu suficientă fidelitate **profilul portarului** de handbal.

Această alcătuire a profilului real-existent, va servi drept bază pentru prefigurarea „modelului portarului", respectiv al propriului ideal al portarului din handbalul nostru feminin de mîine.

CONCLUZII

Conform datelor culese din înregistrări şi observaţii şi în urma prelucrării acestora, portarii supuşi studiului au fost solicitaţi, în cadrul celor 7 jocuri urmărite, la 1154 de intervenţii. Din acestea 58,6% au fost efectuate în colţul scurt, 41,4% în colţul lung, 56,9% pentru apărarea mingilor joase şi 43,1% pentru apărarea mingilor înalte.

Majoritatea portarilor vădesc lipsuri în stăpînirea şi folosirea procedeelor

de înaltă tehnicitate ca: fandarea, sfoara, plonjonul și săritura cu plonjon (ar fi de menționat că ultimele două nu sînt de strictă notorietate pentru handbalul în 7, dar totuși utile în anumite situații și, deci, trebuie stăpînite).

Se comit multe greșeli de plasament, erori de poziții și de folosire tactică a procedeelor tehnice, unii portari caută să compenseze deficiențele care îi caracterizează, prin măsuri de precauție: se plasează mai mult spre stînga, cînd brațul drept este cel îndemînatic; adoptă o poziție înaltă, cînd sînt scunzi și deficitari la mingile înalte; sar cu anticipație pentru a apăra o minge plasată în colțul lung (unde se știu mai vulnerabili).

Flagrantă apare lipsa de preocupare a portarilor pentru prinderea mingilor, respingerile fiind utilizate chiar și acolo unde prinderea ar fi fost perfect posibilă.

Cu privire la apărarea aruncărilor de la 7 m am constatat că portarii au folosit cel mai rar tocmai acea manieră prin „așteptare" — prin care au obținut randamentul cel mai mare (28,5%) și au optat preponderent pentru celelalte modalități menționate în centralizator.

Se observă o insuficientă participare a portarilor în oprirea contraatacului în ignorarea poziției fundamentale și a plasamentului în acest scop, din numărul extrem de redus de lansări de contraatacuri, direct la vîrf.

Considerăm că studiul efectuat a reliefat destul de pregnant ordinea prioritară și importanța procedeelor tehnice și acțiunilor tactice, stabilite în baza frecvenței și eficienței cu care au fost folosite în jocuri. Ele trebuie avute în vedere și în orientarea și desfășurarea procesului de instruire și pregătire, acordîndu-se atenția cuvenită mai ales individualizării, pentru că, prin noile cunoștințe căpătate, sînt create premisele favorabile valorificării lor.

BIBLIOGRAFIE

Bota Ioan—Bogdan Macavei. — HANDBAL, antrenamentul portarului;

Ioan Kunst-Ghermănescu: Handbal (M);

Popescu Coonstantin: Handbal, jocul portarului.

MARIA BOTA, IOAN BOTA: Etude de actions technico-tactiques de la joueuse de performance spécalisée sur le poste de gardien de but

Ce second article est consacré aux conclusions résultant de l'analyse du rendement des gardiennes de but au championnat féminin de handball de la Roumanie; en vertu d'investigations complexes, les auteurs indiquent ce qu'il faut entreprendre proritairement afin de remédier aux difficultés signalées. Par exemple, il faut éliminer le manque d'habileté dans la connaissance et l'utilisation des procédés de haute technicité: le fandage, la ficelle, le plongeon, le saut avec plongeon. Il est également très important d'éliminer les erreurs de placement des gardiens de but, les erreurs de position et d'utilisation tactique des procédés techniques. En vertu de données statistiques concluantes, on recommande aux gardiennes de but de ne pas résumer leur action à rejeter le ballon mais de travailler intensément afin d'obtenir l'habileté d'attraper le ballon. On insiste également sur le rôle que peuvent jouer les gardiennes de but à l'arrêt des attaques adverses et — sur cette base — au lancement de puissantes contre-attaques. Un important chapitre est réservé à l'entraînement des gradiennes de but émérites à la défense des jets de 7 m.

MARIA BOTA, IOAN BOTA : A Study on Technical and Tactical Action of High Performance Players Specialized as Goal Keepers (II)

This second article devoted to the subject under consideration draws conclusions on the efficiency of goal keepers in Romanian female handball. The authors, on the basis of a complex investigation, set priorities in terms of the action to be taken in order to do away with the existing shortcomings. They highlight that any drawbacks should be eliminated that stand in the way of using and mastering highly technical procedures, such as : thrusting, string-employment, plunging, and special jumps. They also highlight the necessity of eliminating any wrong placement of goal keepers, of errors of position or of insufficient use of tactics and of technical procedures. On the basis of substantive statistics, they recommend that goal keepers should not only reject the ball but should also, by all means, become skilful in ball catching. The authors likewise insist on the role the goal keepers should play in stopping the opponents' attack and consequently on launching powerful counter-attacks. An important chapter is devoted to the training of goal keepers so as to be in a position to make use of the defence 7 m throw-on.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

PREGĂTIREA PROFESORULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ PENTRU LECȚIE

Prof. DAN GUȚIU
Sibiu

La fiecare disciplină de învățămînt competența este dată de pregătirea temeinică a profesorului pentru lecție.

În ce constă această pregătire ? — în selectarea tuturor măsurilor, metodelor și mijloacelor care influențează în mod direct sau tangențial activitatea, în vederea realizării unei bune lecții și a obținerii unor rezultate conforme cu prevederile programei școlare.

De la bun început subliniem faptul că este greu să privești pregătirea profesorului pentru o singură lecție, în afara pregătirii sale generale.

Însă scopul apropiat și precis al pregătirii unei lecții îi conferă celeilalte siguranța pregătirii lui permanente. Pregătirea generală și specială a profesorului se reflectă, în final, în modalitățile lui de comportament în diferite situații, el trebuind să fie pregătit să renunțe uneori la ceea ce intenționa să facă, atunci cînd lecția îl va obliga să ia o direcție neprevăzută, uneori chiar imprevizibilă inițial.

Ridicarea în spirală a pregătirii, caracteristică acestui proces, în care, fiecare moment depinde de cel dinaintea sa și îl condiționează pe următorul este argumentul de bază în pregătirea permanentă a profesorului.

Întreaga pregătire a profesorului se verifică și primește calificativul din partea elevilor ; fie prin participarea lor entuziastă la toate acțiunile, fie prin participarea din pură obligație.

Desfășurarea lecțiilor de educație fizică îl pune pe profesor în fața unor greutăți de conținut, organizatorice și metodice care trebuiesc rezolvate, pentru ca lecția să-și atingă efectele dorite, să aibă o eficiență cît mai mare.

Pregătirea profesorului pentru lecție presupune eliminarea fricii față de condițiile în care lucrează, a șablonismului, folosirea intensă a spațiului de lucru și promovarea unei munci novatoare-creatoare pentru găsirea celor mai bune soluții de lucru, în concordanță cu condițiile specifice în care se lucrează.

Pentru ca lecțiile să fie plăcute profesorul trebuie să aducă în permanență ceva nou, să stimuleze mereu activitatea elevilor.

Orele de educație fizică sînt plăcute, atractive și interesante atunci cînd profesorul este bine pregătit și animat de dorința perfecționării sale continue.

În afara pregătirii profesionale profesorului i se impune și o bună pregătire pedagogică, tact, stăpînire de sine, răbdare, încredere în forțele proprii și ale elevilor, optimism.

Pentru ca munca să dea rezultate optime, în primul rînd este necesară o reîmprospătare a cunoștințelor teoretice, o documentare la zi. Din momentul cunoașterii nivelului la care se lucrează (ciclul primar, gimnazial, liceal) trebuiesc cunoscute particularitățile morfo-funcționale și psihologice ale copiilor, condițiile în care va lucra.

Programa școlară trebuie studiată apoi în amănunțime, ea constituind documentul oficial în care este cuprins conținutul activității de instruire, obiectivele ce trebuiesc urmărite. Cerințele programei trebuiesc respectate și aplicate creator în

Educație fizică și sport, nr. 5, 1986, pag. 24

sensul valorificării condițiilor material-didactice existente în fiecare școală, în funcție de condițiile de climă și de perioada de desfășurare a lecțiilor (toamnă, iarnă, primăvară).

O pregătire serioasă, prevăzătoare și rațională pentru lecție, trebuie să înceapă cu un act de gîndire, imaginare și fundamentare a acesteia din toate punctele de vedere.

O lecție bună este rezultatul în primul rînd a unei bune pregătiri. Pregătindu-se pentru lecție profesorul trebuie să cunoască foarte bine nivelul general al pregătirii elevilor cu care urmează să lucreze precum și priceperile și deprinderile motrice pe care ei le posedă.

Profesorul trebuie să-și pună următoarele întrebări :

1. Ce obiective și sarcini își propune să atingă lecția ?
2. Ce volum de cunoștințe trebuiesc predate-repetate ?
3. De ce materiale didactice va avea nevoie ?
4. Ce și cum va face (ce mijloace va folosi, cum își va organiza munca de-a lungul întregii ore) pentru ca lecția să reușească ?

Profesorul va trebui să stabilească în primul rînd cadrul organizatoric, prin aceasta înțelegîndu-se chiar și locul de echipare a elevilor, deplasarea lor spre locul de desfășurare, repartizarea pe grupe, locul unde se va desfășura ora (aer liber, coridor, sală de gimnastică).

În funcție de cadrul organizatoric, tema, scopul lecției și structura acesteia profesorul va alege mijloacele de acționare, stabilește formațiile și modalitățile de organizare ale clasei, în diferitele momente ale lecției, materialul de care va avea nevoie (mingi, gantere, bănci de gimnastică etc.).

În conspectul de lecție — obligatoriu pentru fiecare profesor vor fi incluse formațiile de lucru și exercițiile care urmează a fi efectuate în diferitele părți ale lecției, succesiunea lor, avînd în vedere numărul elevilor din colectivul cu care se lucrează precum și condițiile de lucru, improvizațiile nefiind admise.

Astfel, selecționînd cele mai eficiente exerciții și structuri din conținutul programei școlare, profesorul trebuie să aibă grijă ca ele să corespundă particularităților pe care le au subiecții, condițiile materiale din școală și sarcinile didactice ale fiecărei lecții

Deoarece principalele sarcini ale lecției se realizează în partea fundamentală, va trebui să se fixeze mai întîi conținutul acestei părți, iar în funcție de aceasta se va alcătui conținutul părții pregătitoare, atenția îndreptîndu-se către realizarea unei încălziri generale și speciale, exercițiile părții de încheiere selecționîndu-se ulterior

Stabilind mijloacele, profesorul trebuie să fie preocupat apoi de modalitățile de realizare a unei bune densități, de dozarea efortului.

Angrenarea concomitentă a unui număr cît mai mare de elevi în activitate, formularea corectă și concisă a explicațiilor, înlăturarea momentelor prelungite de inactivitate, folosirea cît mai multor materiale didactice sînt tot atîtea măsuri care asigură un număr cît mai mare de repetări necesare asigurării unei bune densități și formării deprinderilor motrice.

Analizîndu-și apoi planul de lecție, profesorul trebuie să observe cum a fost sistematizată materia predată, dacă exercițiile concepute au fost bine alese pentru realizarea sarcinilor lecției, dacă ele sînt accesibile elevilor.

Pregătindu-se pentru lecție profesorul nu trebuie să omită nimic ; el trebuie să fie capabil să expună clar cunoștințele care se vor preda ; să dea elevilor indicații concludente privind elementele esențiale, să cunoască eventualele greșeli care pot apărea.

Profesorul trebuie să fie pregătit să demonstreze corect exercițiile (în cazul în care din anumite motive nu o va putea face, el trebuie să pregătească un elev) urmărind ca între explicație și demonstrație să existe concordanță.

În ceea ce privește folosirea cu maximum de eficiență a timpului afectat lecției, trebuiesc anulate pierderile de timp, momentele în care elevii nu lucrează și care se datorează atît defecțiunilor în organizare cît și minusurilor în metodică ; formații de lucru nepotrivite, momente în care se efectuează treceri inutile de la o formație la alta, explicație detaliată, lungă.

Ca urmare a acestora, în lecții se înregistrează valori scăzute ale efortului fizic reprezentate grafic de „o curbă orizontală" cu mici ondulații pe verticală.

Datorită unei pregătiri insuficiente pentru lecții, la lecțiile desfășurate într-o zi este posibil ca profesorul să folosească aceeași terminologie de acționare, aceleași mijloace deși lecțiile diferă ca scop iar elevii sînt în clase diferite. Folosirea în lecții numai a temelor din atletism sau numai din jocuri sportive determină o sărăcie de mijloace. În aceste cazuri lecțiile devin aride, nu sînt atractive și elevii nu lucrează cu plăcere.

Trebuie să subliniem încă o dată că reușita lecțiilor depinde de nivelul de pregătire al profesorului, de pregătirea sa specială pentru lecții, de experiența și capacitatea sa organizatorică. Entuziasmul pentru muncă, dragostea față de profesia aleasă se reflectă în modul în care profesorul se pregătește pentru lecție.

Rezultatele bune ale profesorului de educație fizică, datorate în bună parte și pregătirii sale pentru lecții, impun educație fizică în școală, sporesc aprecierile favorabile ale colectivului didactic în care acesta lucrează, creîndu-se un climat în care va putea să-și desfășoare munca în bune condiții.

Metodele moderne de lucru, structurile de exerciții, sisteme de acționare, optimizare, problematism nu trebuie să fie simple noțiuni pentru profesori, ci, practici curente, acestea avînd la bază o temeinică pregătire.

D. GUȚIU : Préparation de la leçon du professeur d'éducation physique

Dans chaque discipline d'enseignement, la professeur devient compétent en préparant très soigneusement sa leçon. Cette préparation est très importante car elle se reflète finalement dans son aptitude d'enseigner avec talent pédagogique et professionnel.

Le professeur vérifie la préparation adéquate de sa leçon par la participation enthousiaste de toute la classe ou seulement par une participation formelle.

Le professeur de spécialité doit rendre ses leçons agréables en les marquant de nouveautés afin de stimuler sans cesse l'activité des élèves.

En dehors de sa capacité professionnelle, l'enseignant doit disposer d'une bonne instruction pédagogique, de tact, d'autorité, de patience, d'optimisme et de foi en ses propres forces et de celles de ses élèves.

Afin d'obtenir de bons résultats, le professeur doit étudier le programme, connaître le niveau général de la classe et s'occuper des problèmes d'organisation : endroits de sport, matériaux de sport, équipement. En créant de bonnes conditions à la leçon, l'activité du professeur sera réussie.

D. GUȚIU : How a Physical Education Teacher Prepares his Lesson

In each educational discipline competence is the result of the teacher's preparation for his lesson, which should be thorough. In the last analysis, it is reflected in the teacher's manner of preparing his lesson and of steering it with pedagogical and vocational skill.

The test for the teacher's preparation for his lesson is the enthousiastic participation of the entire class, instead of which the participation might be pure form.

In order to make his lessons attractive, the teacher should always bring in new elements and continuously stimulate the pupils in their work.

Apart from his professional training, the teacher should have a good pedagogical training, and also show tactfulness, self-control, patience, confidence in his capacity and in the capacity of his pupils, and optimism.

If the teacher's work is to yield any results, he must have the syllabus at his fingers' ends, be aware of the general level of his class and see to the organizational side of his work : the place where the training is to take place, the materials used and the personal equipment. The teacher's work will yield best results if satisfactory conditions are created for his lesson.

FORMAREA ŞI DEZVOLTAREA DETENTEI LA CLASELE V-XII*

OBIECTIVELE CERCETĂRII

În prezentul studiu, au fost urmărite :

1. Creşterea performanţelor, ca fenomen de masă, a populaţiilor şcolare din anii de studiu al claselor V—VIII şi VIII—XII, reflectate prin cele două probe atletice : săritura în lungime cu elan şi săritura în înălţime cu elan.

2. Raportul dintre cele două sexe pe intervalul a opt ani de studiu, în evoluţie cronologică.

3. Variaţia volumului respirator, în ipostazele inspir şi expir, în evoluţie pe opt ani de studiu al claselor V—XII.

DESCRIEREA COLECTIVULUI SUPUS CERCETĂRII

Prezentul studiu s-a desfăşurat la cîte două clase paralele ale fiecărui ciclu de învăţămînt de către un profesor pentru o singură probă, pentru a avea un număr suficient de elemente statistice în fiecare eşantion şi astfel să se poată trage concluzii cît mai viabile privind densitatea experimentului.

Ponderea efectivelor pe clase supuse studiului au fost :

Clasele a V-a cu 62 băieţi şi 59 de fete ; a VI-a cu 61 băieţi şi 62 de fete ; a VII-a cu 59 băieţi şi 65 de fete ; a VIII-a cu 60 băieţi şi 63 de fete ; a IX-a cu 64 băieţi şi 63 de fete ; a X-a cu 62 băieţi şi 63 de fete; a-XI-a cu 65 băieţi şi 61 de fete ; a-XII-a cu 60 băieţi şi 64 de fete. Efectiv total = 493 băieţi şi 500 de fete

METODELE DE LUCRU

Cercetarea a început în mod practic din prima săptămînă a anului de învăţămînt, cînd au fost anunţaţi componenţii claselor avizate despre studiul ce-l vom întreprinde, spre a fi şi elevii în cunoştinţă de cauză şi, astfel, a se stimula participarea cît mai activă a acestora.

În penultima săptămînă a anului de învăţămînt, s-a procedat la trecerea probelor în discuţie, conform prevederilor regulamentului F.R.A., cu abateri deliberate ale acestuia la clasele cinci şi şase, prin măsurarea potenţei reale fără respectarea pragului, deoarece nu s-a învăţat în clasele respective.

S-a procedat la înregistrarea statistică a rezultatelor, care au fost prelucrate matematic şi inserate în tabelul sinoptic.

CONSIDERAŢII METODICE

Învăţarea prinderii corecte a pragului la toate clasele care n-au învăţat tehnica probei respective la timpul cuvenit, suscită multă răbdare şi cel puţin 2-3 ore de exersare şi aceasta, în primul rînd datorită necunoaşterii alergării constante ca mărime a paşilor pe o suprafaţă dată în spaţiu şi timp. Ori, prinderea corectă a pragului, la care intră în discuţie mărimi metrice de ordinul milimetrilor, presupune şi o perfectă vedere periferică deoarece, atenţia se distribuie pe mai multe coordonate, inclusiv asupra traiectoriei de zbor şi a lucrului ; picioarelor, trunchiului şi braţelor încă din timpul contactului cu solul al piciorului de bătaie.

Săritura în înălţime, în condiţiile folosirii procedeului tehnic cel mai elementar, dificultatea este destul de accentuată pentru un an de studiu, indiferent care, deoarece sistemul de corelare a diferitelor segmente ale corpului în faza de zbor cere o anumită succesiune, precum şi succesiunea mişcărilor corpului în raport cu ştacheta şi astfel, se obţine, în final, un model cibernetic de acţiune.

Mărimea elanului şi, în primul rînd, locul de bătaie pe sol în raport cu ştacheta, sînt decisive pentru trecerea peste aceasta deoarece, în cazul negăsirii punctului optim pe sol, ea este doborîtă ; fie în secvenţa ascensională a cazului, fie în cea de coborîre de la punctul maxim atins la apogeul traiectoriei. Dificultăţile ivite la învăţarea aterizării, care în majoritatea cazurilor se finalizează la luarea contactului cu solul cu unul din picioarele rămase în urmă, de regulă piciorul de bătaie, necesită multe repetări, în special în perioada de început, pentru formarea reflexului de aducere a acestuia lîngă celălalt, în timpul ultimului trunchi al traiectoriei de zbor.

*) **Lucrarea a fost elaborată de : ALEXANDRU ZOTA, VIORICA BARABOI, CORNEL SÎNGEAP, CONSTANTIN CERNICA, CONSTANTIN TORÎRJAN — profesori din judeţul Suceava.**

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1986, pag. 27

Aceleași exersări trebuie făcute pînă cînd se înlătură fenomenul de cădere pe spate, fapt ce conduce la scurtarea distanței spațiului parcurs. Or, dacă în sectorul pur sportiv aspectul este doar regretabil, în sectoarele utilitare și militare, neparcurgerea unui spațiu din săritură are implicații de nerealizare a unor obiective, la care se adaugă și realizarea unor accidente corporale ce sînt de nedorit.

Nu întîmplător, trecerea unor teste fizice în selectarea tineretului pentru unele meserii, a devenit un constituient al profesiei însăși.

UNELE EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI

— Sărituri ca mingea, alternativ, pe cîte un picior.
— Aceleași sărituri, cu pendularea gambei în lateral al piciorului oscilant.
— Sărituri ca mingea, cu ducerea energică a genunchilor la abdomen.
— Alergări accelerate cu blocarea prin bătaie a ultimului pas.
— Aceleași exerciții, dar cu îngreuiere, prin purtarea în spate a unui rucsac în care sînt puse greutăți variabile, în funcție de vîrstă și dezvoltarea fizică.
— Exerciții de transportare a partenerului în spate, pe distanță crescîndă în timp.
— Ștafete cu transportul partenerului în spate.
— Ștafete cu transportul saltelelor de gimnastică.
— Genuflexiuni simple.
— Genuflexiuni cu îngreuieri.
— Sărituri la coardă, în special la fete.
— Parcursuri aplicative în care sînt incluse cele două sărituri.
— Deplasări ale corpului cu mers în ghemuit.
— Deplasare cu accelerări, bătaie pe trambulină, urmate de zborul corpului în aer și aterizare, după modelul cerut de probele în discuție.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analizînd fenomenul de creștere, eșantionul clasei a-V-a, înregistrează media aritmetică de 35,20 kg, iar eșantionul clasei a XII-a înregistrează media aritmetică de 71,92 kg. Rata de creștere anuală între cei doi poli este de 36,10 kg, respectiv dintre clasele V—XII, cu cea mai mare rată anuală la clasele a VII-a, a X-a, a XI-a și a VIII-a în ordine descrescîndă.

La fete, cele două limite sînt între 34,11 și 62,5 kg., cu rata de 28,41 kg. între clasele V—XII. Rata anuală se înregistrează ca fiind cea mai mare la vîrsta clasei a VIII-a, de 7,71 kg, și apoi în ordine descrescîndă la clasele : VII, VI, XII, X, XI și IX.

Comparînd raportul dintre cele două sexe, la vîrsta clasei a V-a diferența este de 1,09 kg în favoarea eșantionului masculin, iar la vîrsta clasei a XII-a cu 9,42 kg. tot pentru eșantionul masculin. Pe parcursul celor opt ani de învățămînt, eșantioanele fetelor întrec pe ale băieților; la vîrsta clasei a VI-a cu 1,18 kg și la cea a clasei a VIII-a cu 0,73 kg.

Înălțimea corpului la băieți, în cei opt ani de studiu, se află între limitele de 141,1 cm. la clasa a V-a și 177,91 cm. la clasa a XII-a, cu rata anuală cea mai mare pe ani de studiu, în ordinea descrescîndă a valorii ratei astfel : 7,9 cm. la clasa a VII-a, 7,25 cm la clasa a X-a, 7,2 cm la clasa a VI-a și 5,65 cm la clasa a XI-a.

La fete, valoarea celor două limite este de 141,7 cm la vîrsta clasei a V-a și de 163,6 cm la cea a clasei a XII-a, cu rata anuală de 7,0 cm la clasa a VI-a, 6,0 cm la vîrsta clasei a VII-a, 3,8 cm. la cea a clasei a VIII-a, urmată de valori sub 2 cm în ciclul liceal.

Analizînd raportul de creștere în înălțime dintre cele două sexe, se observă că eșantioanele fetelor din clasele V și VI, au o ușoară ascendență față de media aritmetică a băieților din cei doi ani de studiu, care este cu 0,6 cm. la clasa a V-a, și cu 0,6 cm la vîrsta clasei a VI-a. La eșantioanele celorlalte clase, mediile aritmetice pe ani de studiu evoluează numai în favoarea sexului masculin.

Perimetrul toracic în inspir la băieți, înregistrează 72,05 cm la clasa a V-a și 90,12 cm la vîrsta clasei a XII-a, cu rata anuală de creștere cea mai mare la vîrsta clasei a XI-a de 4,02 cm. apoi cu 3,56 cm la clasa a VII-a, 3,53 cm la clasa a X-a, 2,51 cm la clasa a VI-a.

La fete, eșantionul clasei a V-a înregistrează 71,91 cm, iar la clasa a XII-a 84,62 cm, cu rata creșterii cea mai mare la eșantionul clasei a VI-a

care este de 3,20 cm, apoi 2,81 cm la vîrsta clasei a VI-a, 2,11 cm la al clasei a VII-a, 1,89 cm la al clasei a IX-a, 1,32 cm la al clasei a XI-a.

Făcînd o comparație între cele două sexe, la clasa a V-a, raportul este cu 0,14 cm în favoarea băieților, iar la nivelul celorlalți ani de studiu, diferențele se mențin în toate cazurile în favoarea băieților, cu o rată fluctuantă pozitivă.

Perimetrul toracic în expir înregistrează la eșantionul băieților din clasa a V-a valoarea medie de 70,09 cm, iar la băieții eșantionului clasei a XII-a media aritmetică este de 82,85 cm, cu diferențe de 12,76 cm între cele două limite.

La fete, media aritmetică a clasei a V-a este de 69,87 cm, iar la clasa a XII-a de 79,12 cm, cu diferența dintre cele două limite de 9,25 cm.

La ambele sexe, rata acumulărilor anuale este constant progresivă. Raportul dintre cele două sexe este cu 0,22 cm, la vîrsta clasei a V-a în favoarea eșantionului masculin, iar la vîrsta clasei a XII-a este cu 3,73 cm, tot în favoarea aceluiași sex.

Săritura în lungime cu elan este alternativ progresivă, situîndu-se la cele două limite ; cu 3,01 m la eșantionul clasei a V-a și 5,03 m la cel al clasei a XII-a, cu ratele acumulative-pozitive în ordine descrescîndă a valorilor astfel : 47 cm la clasa a IX-a 44 cm la clasa a VIII-a, 37 cm la clasa a XII-a, 32 cm la clasa a VII-a, 18 cm la clasa a X-a, 17 cm la clasa a XI-a și 10 cm la clasa a VI-a.

La fete, eșantionul clasei a V-a înregistrează media aritmetică de 2,84 m, iar clasa a XII-a 3,68 m, cu ratele creșterilor anuale pe ani de studiu în ordine descrescîndă, astfel : 29 cm la clasa a IX-a, 18 cm la clasa a VIII-a, 10 cm la clasa a XI-a, 9,7 cm la clasa a VI-a, 6 cm la clasele a VII-a și a XII-a și 4 cm la vîrsta clasei a X-a.

La ambele sexe, rata acumulărilor este constant alternativ-progresivă.

Raportul dintre cele două sexe, din start, este cu 17 cm în favoarea eșantionului masculin la vîrsta clasei a V-a, 18 cm la vîrsta clasei a VI-a, 44 cm la vîrsta clasei a VII-a, 66 cm la vîrsta clasei a VIII-a, 85 cm la vîrsta clasei a IX-a, 99 cm la vîrsta clasei a XI-a, 106 cm la vîrsta clasei a XI-a, și 135 cm la vîrsta clasei a XII-a.

Săritura în înălțime cu elan, atestă performanța medie de 93,1 cm la eșantionul clasei a V-a și 131 cm la eșantionul clasei a XII-a, cu rata de acumulare anuală în ordine valorică descrescîndă de : 10,6 cm la vîrsta clasei a VI-a, 7 cm la vîrsta clasei a XI-a, 5,1 cm la vîrsta clasei a VIII-a, 4,4 cm la vîrsta clasei a VI-a, 4 cm la vîrsta clasei a XII-a, 4 cm la vîrsta clasei a X-a și 2,6 cm la vîrsta clasei a IX-a.

La fete, valorile medii ale eșantioanelor sînt constant progresive, situîndu-se între limitele de 84,9 cm la clasa a V-a, și 114 cm la clasa a XII-a.

Rata acumulărilor anuale este următoarea : 4 cm la clasa a VI-a, 9,6 cm la clasa a VII-a, 1,91 cm la clasa a VIII-a, 1,99 cm la clasa a IX-a, 3 cm la clasa a X-a, 5 cm la clasa a XI-a și 4 cm la clasa a XII-a.

Raportul dintre cele două sexe evoluează astfel : 8,7 cm la vîrsta clasei a V-a, 8 cm la vîrsta clasei a VI-a, 10 cm la vîrsta clasei a VII-a, 13,19 cm la vîrsta clasei a VIII-a, 14 cm la vîrsta clasei a IX-a, 15 cm la vîrsta clasei a X-a, 17 cm la vîrsta clasei a XI-a și 17 cm la vîrsta clasei a XII-a, toate în favoarea sexului masculin.

CONCLUZII

Formarea detentei la elevi este o problemă foarte importantă, prin aceea că are implicații asupra potențialului utilitar și de producție din sfera socialului în care vor intra, cu drepturi și datorii depline, la terminarea diferitelor cicluri de învățămînt.

Or, performanțele deosebite, indiferent de natura lor, nu se obțin cu o masă musculară amorfă.

Regularizarea învățării prinderii pragului la săritura în lungime, ca de altfel al punctului de bătaie optim la săritura în înălțime, se formează prin utilizarea atîtor repetări pînă cînd se formează și senzația musculară de parcurgere a spațiului respectiv (elanul) cu alergare constantă și-n ultimă instanță se ajunge la perfecționarea actului motric al corpului al celor ce însușesc mișcarea în speță.

Învățarea probelor celor două sărituri, prin exersarea la trambulina e-

TABEL SINOPTIC

Denumirea probelor măsurate	MASCULIN								FEMININ							
	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a	Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a	Clasa a IX-a	Clasa a X-a	Clasa a XI-a	Clasa a XII-a
Greutatea corpului (kg)	35,20	37,94	45,38	51,18	55,20	62,11	68,92	71,92	34,11	39,12	44,20	51,91	52,12	55,02	57,84	62,50
Diferențe (kg)	-	2,47	7,44	5,80	4,18	6,91	6,81	3,00	-	5,01	5,08	7,71	0,21	2,90	2,82	4,66
Înălțimea corpului (cm)	141,1	148,3	156,2	160,61	161,9	169,15	174,8	177,9	141,7	148,9	154,8	158,4	160,1	161,4	161,8	163,6
Diferențe (cm)	-	7,2	7,9	4,8	1,29	7,25	5,65	3,43	-	7,0	6,0	3,8	1,7	1,4	0,4	1,8
Perimetrul toracic în inspirație (cm)	72,05	74,56	78,12	80,14	82,92	85,45	89,47	90,12	71,91	74,11	76,92	79,03	80,92	82,15	83,47	84,62
Diferențe (cm)	-	2,51	3,56	2,02	2,48	3,53	4,02	0,15	-	3,20	2,81	2,11	1,89	1,23	1,32	1,15
Perimetrul toracic în expirație (cm)	70,09	72,13	74,39	75,12	75,89	77,84	80,94	82,85	69,87	71,93	73,14	75,32	76,29	77,47	78,40	79,12
Diferențe (cm)	-	2,04	2,26	0,73	0,77	1,95	3,10	1,81	-	2,06	1,21	2,18	0,17	1,18	0,93	0,72
Săritura în lungime cu elan (m)	3,01	3,11	3,43	3,84	4,31	4,49	4,66	5,03	2,84	2,93	2,99	3,171	3,46	3,50	3,60	3,68
Diferențe (cm)	-	10	32	44	47	18	17	37	-	9,7	6	18,2	29	4	10	6
Săritura în înălțime (cm)	93,1	97,5	108,1	113,2	116	120	127	131	84,9	89,5	98,1	100,01	102	105	110	114
Diferențe (cm)	-	4,4	10,5	5,1	2,6	4	7	4	-	4,6	9,6	1,91	1,99	3	5	4

lastică şi semielastică, dă un randament sporit, fiind un adjuvant de neînlocuit în ceea ce priveşte învăţarea mişcării corpului în aer şi a sincronizării cu a mişcărilor segmentelor sale, prin aceea că corpul eliberat de sarcina bătăii în sol, prin efectul catapultării, atenţia este îndreptată spre orientarea în spaţiu şi a mişcărilor de sincronizare a segmentelor în raport cu modelul dat.

În toate etapele învăţării, însă, trebuie avut în vedere raportul dintre vîrsta şi sexul elevilor cu volumul şi intensitatea lucrului ce se efectuează în timpul dat, deoarece o dozare defectuoasă duce la îndepărtarea elevilor de a practica cele două probe atletice care şi aşa nu au aderenţă în întreaga masă a populaţiei şcolare.

Deplasările masei propriului corp în spaţiu, sub diferitele sale forme, nu e o problemă atît de simplă cum poate mai cred unii. Aceasta suscită în primul rînd un act de voinţă deosebit, fără de care nu se poate ajunge la autodepăşire. Or, acestea conţin şi probabilitatea unor accidente, în special cînd nu s-a exersat în şcoala săriturilor la clasele mai mici şi astfel se prefigurează o anumită doză de risc.

Executarea corectă a săriturii în lungime presupune o alergare accelerată corectă, cu ultimii trei paşi realizaţi perfect şi prin aceea că de poziţia picioarelor în actul motric al ultimilor paşi şi a poziţiei corpului în raport cu piciorul de bătaie în momentul punerii acestuia pe prag depinde impulsul pentru traiectoria de deplasare a corpului, care trebuie să fie cea optimă şi, astfel, corpul să fie proiectat prin aceasta cît mai departe.

Lanţul muşchilor participanţi la actul săriturilor în discuţie trebuie să fie antrenat pînă cînd se ajunge la automatizarea mişcărilor în succesiune şi, astfel, o parte a atenţiei, „eliberată" de unele sarcini, se concentrează mai eficient, spre detaliile de mare finete ale coordonării segmentelor, spre a nu doborî ştacheta, a realizării pasului dublu sau cu un pas şi jumătate în aer la săritura în lungime, precum şi a lucrului adjuvant al braţelor şi trunchiului în cazul ambelor sărituri.

BIBLIOGRAFIE

M. Epuran : Metodica cercetării activităţii corporale, I.E.F.S. 1977.

A. Gagea : Măsura calităţii, E.F.S. nr. 9, 1979.

A. Gagea : Eseu despre performanţă sportivă, E.F.S. nr. 2/1979.

AL. ZOTA et collaborateurs : Formation et développement de la détente dans les classes V—XII

Les objectifs de cette étude ont été: hausser les performances des populations scolaires des classes V—XII au saut en longueur avec élan et au saut en hauteur avec élan; le rapport entre les deux sexes, en évolution chronologique, pendant un intervalle de 8 ans d'étude: la variation du volume respiratoire. On présente le groupe étudié, les méthodes de travail, les considérations méthodologique, une série d'exercices pour le développement de la détente l'interprétation des résultats (hauteur du corps, périmètre thoracique, périmètre thoracique en expiration, saut en longueur avec élan, saut en hauteur avec élan), les conclusions.

AL. ZOTA and Team : Training and Developing Détente in Schoolchildren in forms from V through XII

The investigation the team carried out aimed at : obtaining higher performances with schoolchildren in the forms from V. through XII, reflected in the long and high jumps ; establishing the ratio between the two sexes involved along the eight years of study, in chronological evolution ; and at emphasizing the variations in terms of breathing volume. The authors describe the pupils subject to the investigation, the working methods and a number of exercises for developing détente, make numerous methodological remarks, interpret the results (the height of the body, the perimeter of the thoraux also during expiration, the long and high jumps) and draw interesting conclusions.

TEHNICA - METODICA - ANTRENAMENT

ELEMENTE AJUTĂTOARE PENTRU MĂRIREA VITEZEI ŞI FORŢEI LOVITURILOR ÎN BOX

Ing. CONSTANTIN KIRIAC
Preşedinte al Colegiului central de antrenori-juniori din F. R. Box

Boxul amator, ca disciplină sportivă, se bazează în primul rînd pe însuşirile tehnico-tactice ale celor care îl practică, astfel încît o dispută în ring trebuie să dovedească măiestria combatanţilor **în a nu primi lovituri.**

Aceasta este, de altfel, şi deviza sub care în ultima perioadă se întreprind numeroase acţiuni menite să ofere boxului amator valenţe suplimentare în ce priveşte grija faţă de sănătatea pugiliştilor.

Drumul este lung, foarte lung, pînă la **atingerea idealului acestei discipline sportive şi anume înlăturarea completă a situaţiilor de răniri,** de scoateri din luptă definitive (K.O.) sau temporare (K.D.), de stări de inferioritate ca urmare a loviturilor primite în exces.

În prezent, boxul amator rămîne totuşi marcat de situaţii „neplăcute", unele dintre acestea (K.O., K.D.) fiind considerate ca determinante chiar în obţinerea de victorii, în dovedirea de supremaţii, în special în cadrul marilor competiţii internaţionale. De altfel, însuşi fondul regulamentului internaţional de box amator nu combate (chiar dacă nu încurajează) astfel de orientări, care sînt încă determinante în preocupările majorităţii sportivilor, antrenorilor şi conducerilor de federaţii naţionale.

Că pe ringurile internaţionale vedem din ce în ce mai puţini pugilişti amatori care să urmărească în exclusivitate lovitura decisivă, este un adevăr. Şi aceasta este o situaţie îmbucurătoare şi încurajatoare în ce priveşte perspectiva „nobilei arte".

Tot atît de adevărat este însă faptul că tehnica şi tactica, îmbunătăţite la scara generală a boxului amator, rămîn subordonate, în marea majoritate a cazurilor, însuşirii şi aplicării acelor lovituri care conduc la scoaterea din luptă a adversarilor, creării situaţiilor care să favorizeze astfel de finalizări ale meciurilor.

În aceste condiţii, care confirmă că **puterea loviturilor rămîne încă unul din principalele atuuri în ringurile boxului amator, rezultă clar că neglijarea de către boxeri a acestui argument, crează cu bună ştiinţă un element de inferioritate în pregătirea lor, o „piesă" forte lipseşte astfel din arsenalul cunoştinţelor necesare dobîndirii superiorităţii şi victoriei asupra adversarilor.**

Acesta este principalul motiv pentru care, în cele ce urmează, **vom încerca să analizăm,** pe fondul consecvent al priorităţii acordate tehnicii boxului, **cîteva elemente de îmbunătăţire, de mărire, a puterii loviturilor.**

Noţiunile şi exemplificările folosite urmăresc o cît mai deplină înţelegere a problemei tratate, o redare a ceea ce dorim să reprezinte îmbinarea cunoştinţelor teoretice cu cele practice.

Pornind de la cunoaşterea faptului că **puterea,** în general, reprezintă un produs al **forţei** şi **vitezei,** că în conţinutul programelor de pregătire a boxerilor şi în înseşi antrenamentele specifice ale acestora se cunosc şi se aplică metode de creştere şi perfecţionare continuă a elementelor de viteză şi forţă, să ne referim, totuşi, la un aspect teoretizat al posibilităţilor de mărire a acestora, începînd cu elementul **viteză.**

Presupunem că pe o suprafaţă plană destul de mare acţionăm un mobil

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1986, pag. 32

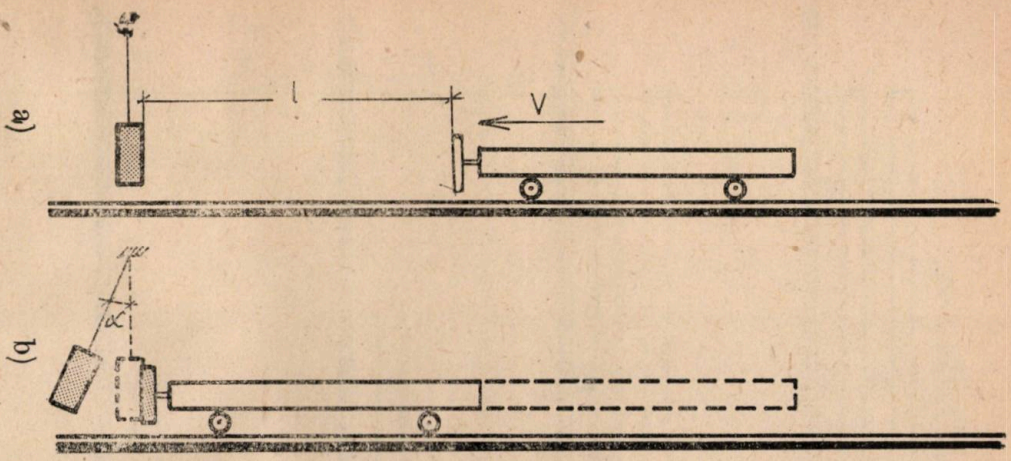


Fig. 1

înspre o anumită țintă suspendată, care poate fi deplasată pe verticală.

Mobilul, a cărui suprafață superioară este de asemenea plană, îl dotăm cu un tampon în partea din față și îl propulsăm spre țintă cu o viteză constantă „V" **(fig. 1 a).**

Parcurgînd distanța „l" mobilul atinge ținta, pe care o deplasează cu un unghi „d" față de verticală **(fig. 1 b).**

Ceea ce ne interesează nu se referă nici la lucrul mecanic produs, nici la putere și nici la forța cu care este lovită ținta. În discuția noastră vom analiza numai elementul **viteză**, iar acesta raportat la mișcarea mobilului spre țintă.

Dacă de la aceeași distanță „l" față de țintă propulsăm mobilul I, tot cu viteza „V", iar deasupra acestuia — la distanță „2 l" față de țintă, așezăm un alt mobil, „II", care pornește simultan cu primul și merge cu aceeași viteză, se pune întrebarea : **cînd și cu ce viteză ajunge la țintă mobilul II, ținta fiind ridicată pe verticală la nivelul tamponului acestuia.**

În **fig. 2** am redat desfășurat mișcarea celor două mobile etajate. Poziția „a" reprezintă situația acestora înainte de mișcare ; poziția „b" ne redă locul unde se află cele două mobile după parcurgerea distanței l/2 de către mobilul I. Constatăm că în această poziție mobilul II apare că a parcurs distanța l, lucru ușor de explicat : jumătate din distanță (l/2) a parcurs-o datorită mișcării mobilului I, iar cealaltă jumătate a străbătut-o prin mișcarea proprie.

Explicînd în același fel pozițiile „c" și „d" din fig. 2, rezultă că mobilul II parcurge în orice moment o distanță dublă față de mobilul I, ambele ajungînd **în același timp** la țintă.

Aplicînd formula $t = S/V$, unde

t = timpul de deplasare
S = spațiul parcurs
V = viteza mobilului I și a mobilului II,

să calculăm viteza de sosire la țintă a mobilului II.

pentru mobilul I $tI = SI/VI = l/VI$
pentru mobilul II $tII = SII/VII = 2l/VII$;
dar $tI = tII$

de unde deducem că :
$l/VI = 2l/VII$; $lVII = 2lVI \rightarrow VII = 2VI$

Concluzia este aceea că **cele două mobile ajung în același timp la țintă, dar viteza mobilului II este dublă față de cea a mobilului I, fapt pentru care ținta atinsă se deplasează cu un unghi mai mare de data aceasta („β") față de verticală.**

Dacă vitezele celor două mobile sînt diferite, atunci viteza de sosire a mobilului II nu mai reprezintă dublul vitezei mobilului I, ci suma celor două viteze. În această situație, nici sosirea la țintă nu mai este simultană.

Nu ne propunem să calculăm ce se întîmplă cînd luăm în considerare viteze diferite pentru mobile, sau distanțe oarecare ale acestora față de țintă.

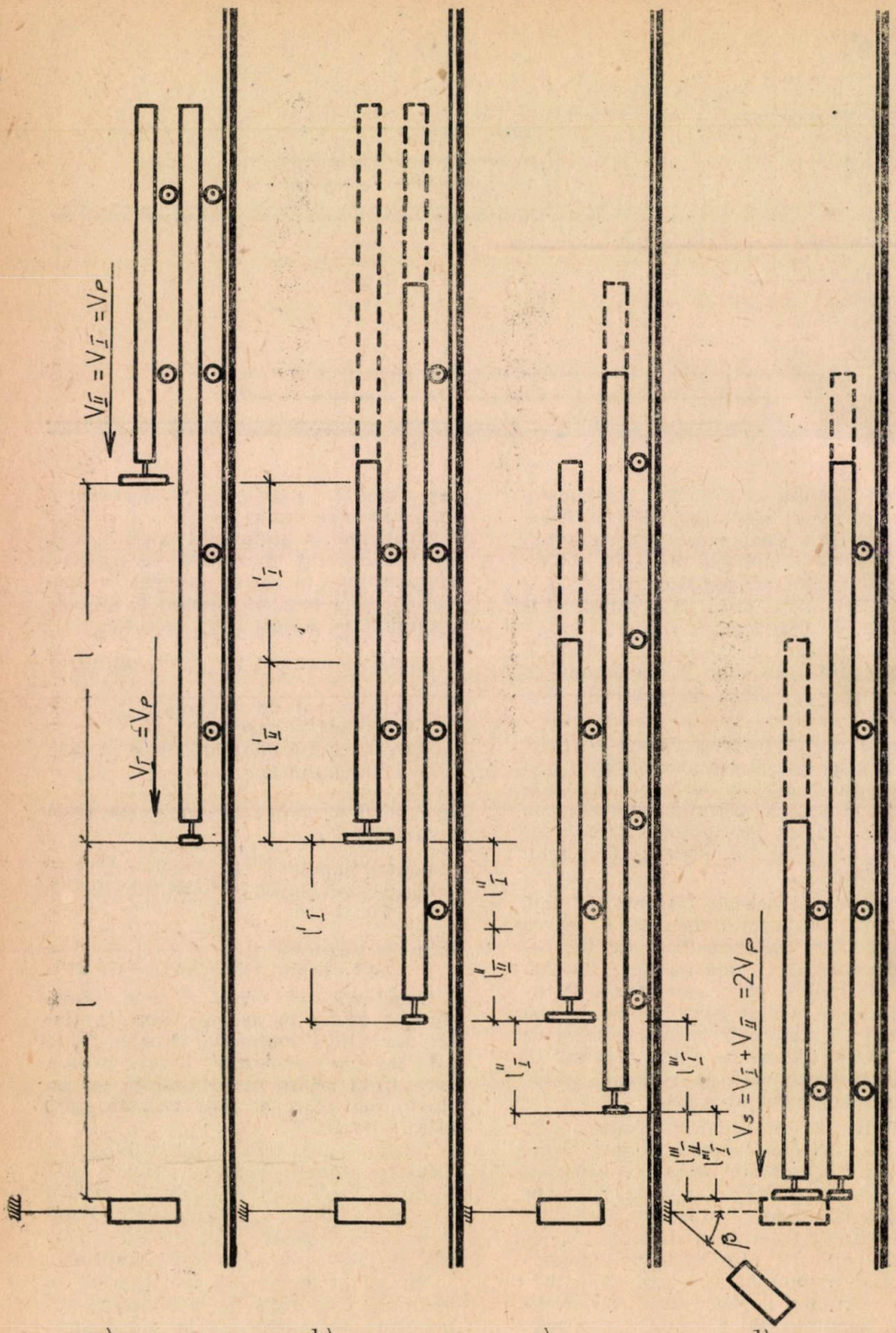


Fig. 2

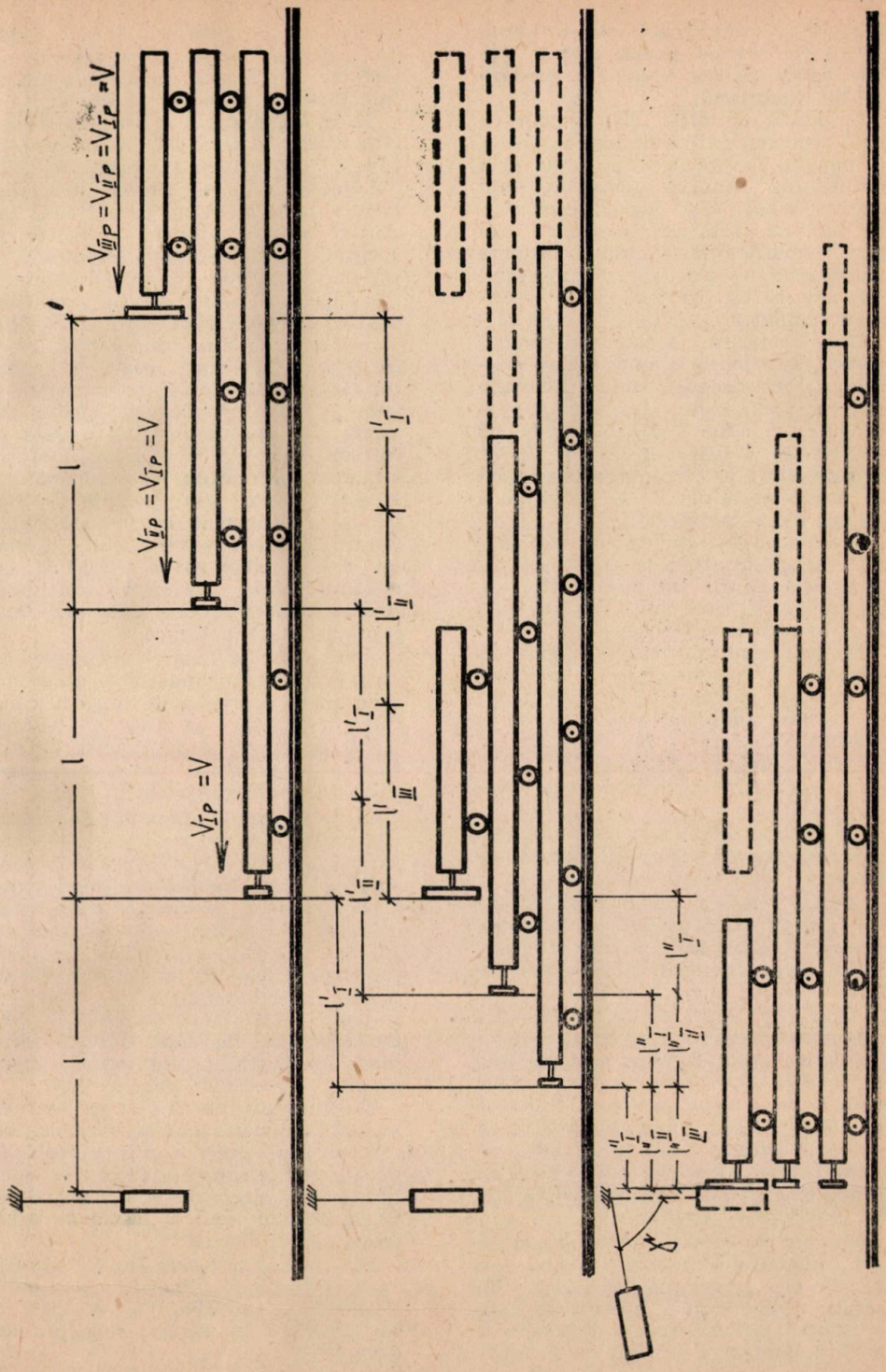


Fig. 3

Ceea ce ne interesează este ca timpul „t" să fie același pentru ambele mobile, adică sosirea la țintă a acestora să fie simultană.

În aceste condiții, din formula de bază deducem că menținerea constantă a timpului „t" poate fi asigurată prin modificarea vitezei (micșorare sau mărire) atunci cînd distanțele mobilelor față de țintă sînt oarecare ,sau prin modificarea acestor distanțe atunci cînd vitezele sînt diferite, totul referindu-se la poziția „a" (de pornire) a mobilelor.

Dacă urmărim același raționament pentru trei mobile etajate, fiecare mișcîndu-se cu aceeași viteză, distanțele față de țintă fiind „1", „2 1" și respectiv „3 1" **(fig. 3 a)**, constatăm că vitezele de sosire vor fi „V", „2 V" și respectiv „3 V", aceasta însemnînd că viteza mobilului III se triplează față de cea a mobilului I.

Și în această situație cele trei mobile ajung simultan la țintă, care lovită fiind numai de mobilul III, se deplasează și mai mult (unghiul „γ") decît în cazurile precedente.

De fapt, exemplificările de mai sus urmăresc a ne convinge că un mobil în mișcare, purtător al unui alt mobil în mișcare, adaugă viteza sa la viteza acestuia din urmă, fenomen care se încadrează în complexitatea acelui capitol din fizică referitor la relativitatea mișcării.

Să încercăm acum să descompunem mișcarea unei lovituri aplicată de un boxer.

Alegem clasica „directă de dreapta", acceptînd ideea că subiectul nostru este valabil pentru orice altfel de lovitură prevăzută în regulamentul de box

Chiar dacă nu avem la dispoziție aparatura necesară măsurării puterii loviturilor, felul cum reacționează ținta pe care ne-o propunem, sau chiar pumnul celui care lovește, va fi destul de elocvent în a constata adevărul, că viteza pumnului poate fi „ajutată" să crească, prin mișcarea simultană, combinată și corelată a trunchiului corpului boxerului în cauză.

Una din multiplele lovituri preferate ale cunoscutului nostru campion Ion Monea era upercutul de stînga la corpul adversarului, lovitură pe care o aplica încadrată în serii de două-trei lovituri. Monea a cîștigat multe întîlniri înainte de limită (k.o. sau abandon), dar nici una dintre acestea nu s-a datorat aplicării izolate a loviturii sale preferate, upercut de stînga.

De ce ? Explicația o avem la dispoziție fiecare dintre noi, în măsura în care sîntem dispuși să verificăm.

Luînd poziția de gardă „normală" (stînga în față), avînd ca partener sacul cu nisip, să aplicăm upercutul de stînga de pe loc. Această lovitură presupune retragerea în primul rînd a întregului braț stîng și apoi propulsarea lui **din umăr** spre țintă. Viteza loviturii provine din această mișcare și în cel mai bun caz poate fi sporită numai de o „zvîcnire" spre înainte și spre în sus a trunchiului. Efectul nu apare prea spectaculos, lucru care se întîmplă și atunci cînd această lovitură se aplică concomitent cu pasul înainte. Aceste procedee erau folosite de Monea — și nu numai de el — mai mult pentru înșelarea adversarului, în sensul de a-l obliga să se retragă și să coboare garda, moment sancționat prompt prin aplicarea uneia sau mai multor lovituri la figură.

Spunea Monea însă — și faptele din ring îi confirmau spusele — că atunci cînd aplica upercutul de stînga la corp, după o lovitură cu dreapta, simțea ținta „pe pumn" și se întorcea liniștit, fără a-și mai privi adversarul, care intra în... numărătoarea arbitrului

Ce se întîmpla ? Lovitura de dreapta, directă sau croșeu, era cea care, fără prea multă forță și viteză în conținut, devenea înșelătoare, dînd curaj adversarului să profite de slăbiciunea ei și — prin reflex — să contraatace. Ei bine, pe venirea acestuia și pivotat pe propriul trunchi cu aproape 180 de grade, pornea upercutul de stînga, lovitură a cărei viteză de sosire la țintă reprezenta, de fapt, vitezele însumate ale brațului, ale rotirii trunchiului și „venirii" adversarului.

Nu putem afirma că puterea loviturii aplicată în aceste condiții era de trei ori mai mare decît a celei aplicată de pe loc, dar efectul ei ne dovedea că Monea avea dreptate cînd pleca liniștit spre colțul neutru, lăsînd pe arbitru să-și facă datoria !

Dar, să lăsăm upercutul lui Monea, căruia un singur adversar i-a rezistat (Popencenko, la Moscova, în 1963) și să revenim la directa noastră de dreapta.

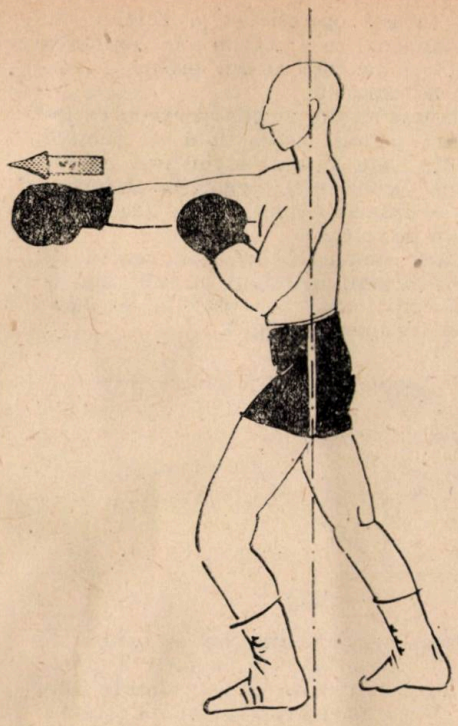


Fig. 4

Deci, gardă normală (stînga în față) și... directă de dreapta fără rotire de trunchi **(fig. 4)**.

Viteza loviturii „V_1“, forță corespunzătoare categoriei 67 kg, de exemplu, adversar pe măsură, putere de lovire și efecte... nesemnificative ! Să adăugăm acestei lovituri viteza „V_2“ provenită din rotirea simultană a trunchiului **(fig. 5)**, să mai scoatem „ceva“ viteză („V_3“) și din „zvîcnirea“ (fără dezechilibrare) spre înainte, pe lovitură, a trunchiului **(fig. 6)** și să o aplicăm pe venirea adversarului, mișcare din care se mai adaugă un „V_4“ !

Știți care va fi efectul ? Sacul, dacă despre el este vorba, va trebui cusut ! Propriul antrenor va face apel la „nu trebuia“ sau, în cel mai bun caz, la „mai încet“, dacă faza se petrece într-o repriză „la mănuși“ cu un coleg de sală ! În sfîrșit, arbitrul se va precipita să înceapă numărătoarea, dacă este vorba de un meci oficial !

Mobilul „zvîcnire“ este purtător al mobilului „rotire de trunchi“, care — la rîndul său — conduce mobilul „braț“ (și acesta în mișcare), totul în același sens, concentrat pe o anumită țintă, care dacă s-ar deplasa spre înapoi în momentul atingerii ei... ar mai rămîne în picioare, dar ea atacă, vine în întîmpinarea lui... $V_1+V_2+V_3$ și în loc să scădem ceva din acest total, mai adăugăm și un... V_4 !

Și dacă tot ne-am propus să discutăm despre anumite procedee de mărire a unităților forță-viteză, să încercăm să lămurim — cît de cît — și problema... bandajelor !

Din cîte cunoaștem, boxerul este obligat să-și înfășoare mîinile în bandaje, înainte de a îmbrăca mănușile de box. Prevederea este regulamentară, ca — de altfel — și dimensiunile și materialele din care sînt confecționate aceste bandaje (în general, un material textil moale, lung de cca. 2—2,50 m și lat de 4,50 cm).

Întrebarea pe care și-o pun necunoscătorii este „de ce punem banda-

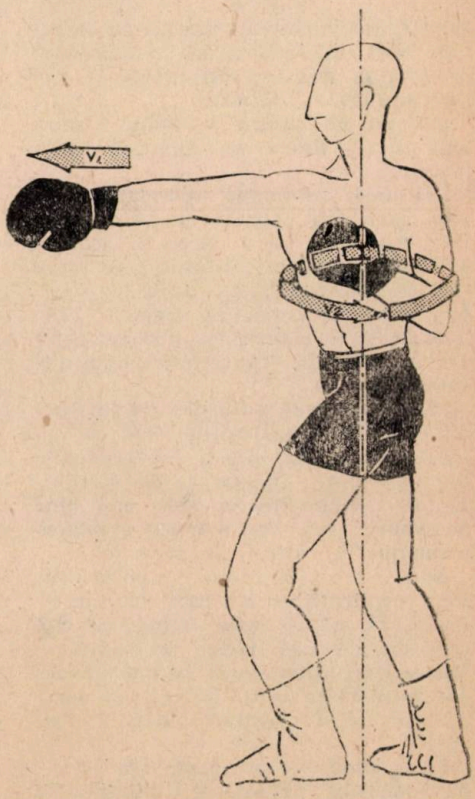


Fig. 5

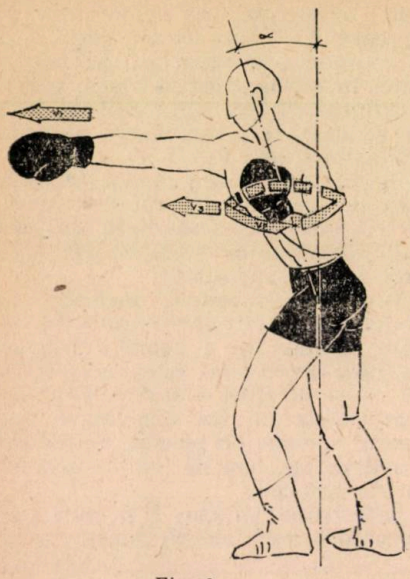


Fig. 6

jele“ ? Răspunsurile date de cei întrebați sînt de natură să mulțumească pe curioși, dar — din păcate — sînt de multe ori incomplete.

„Să nu ne rănim la mîini“ ! spun unii boxeri tineri și răspunsul este plauzibil.

„Să nu-i rănim pe adversari“ !, zic alții, care sînt crezuți, pe bună dreptate, mai ales dacă încep să demonstreze că bandajul înfășurat pe mînă elimină proeminențele osoase ale acesteia, care ar repartiza efectul unei lovituri pe o suprafață mai mică a zonei lovite din figura sau corpul adversarului.

„Să lovim mai puternic“ ! spun specialiștii, dar explicațiile date ca argument sînt mai puțin convingătoare, dacă afirmația începe să fie sprijinită pe... **„mănușile se simt mai bine pe pumn“**, sau **„se mărește greutatea pumnului“** și altele de acest fel.

Adevărul se află undeva pe la mijlocul explicațiilor de mai sus, sau — mai bine zis — este format cu cîte ceva din fiecare astfel de explicație. Ceea ce ne interesează pe noi este legat de mărirea unității forță, ca parte componentă a creșterii puterii loviturilor.

Poate bandajul să aducă vreo contribuție acestui deziderat ? Răspunsul este categoric „da“, cu condiția însă să știm să-l înfășurăm corect pe mîini, iar această operație să o gîndim în permanență ca ajutătoare în obținerea victoriei pe care ne-am propus-o asupra adversarului !

Regulamentul de box prevede ca lovitură permisă aceea dată cu pumnul închis, care lovește adversarul cu regiunea articulației metacarpo-falangiene și primele falange de la degete (în afară de police).

Cam complicată definiție pentru tinerii boxeri, neinițiați în ale anatomiei probleme, dar ușor de explicat prin imaginea din **fig. 7**.

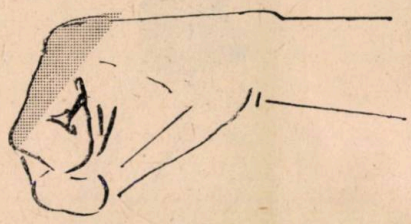


Fig. 7

Deci, regulamentul ne dă voie să lovim cu toată acea regiune a pumnului care include și articulațiile dintre degete (mai puțin cel mare) și zona metacarpului. Ceea ce știm noi, însă, cei care am îmbrăcat mănuși de box de sute de ori, de mii de ori, în meciuri oficiale sau în sălile de antrenament, este faptul că pumnul îl închidem odată cu mănușa și oricît de moale ar fi aceasta (partea din piele și umplutura), pumnul nu se poate închide complet **(fig. 8)**.

Chiar dacă unii antrenori încearcă să rezolve această problemă pentru elevii lor, prin alegerea mănușilor cele mai „rodate“, atunci cînd acestea se trag la sorți în ringurile oficiale sau cînd au de ales din mai multe perechi, situația poate fi, în cel mai bun caz, îmbunătățită. Pumnul boxerului tot nu se poate închide complet ori-

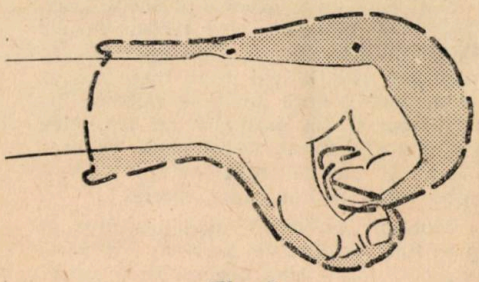


Fig. 8

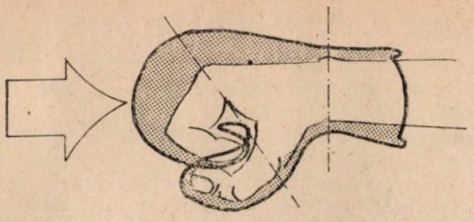


Fig. 9

cît de moale ar fi mănuşa şi umplutura ei.

Uşor de observat ce se întîmplă cu lovitura dată de boxer conform regulamentului dar cu pumnul mai puţin închis **(fig. 9)**.

Partea din pumn care atinge ţinta se rezumă la primele falange ale celor patru degete, iar forţa loviturii este „frîntă" de o articulaţie în plus în întregul angrenaj al braţului.

Este vorba de articulaţia dintre falange şi metacarp („a"), la care dacă adăugăm şi articulaţia pumnului („b"), cea a cotului şi cea a umărului, transformăm corpul de lovire (braţul) dintr-un tot cît mai rigid, într-un corp elastic, cu multe puncte slabe (articulaţii) care diminuează forţa de lovire.

În situaţia aceasta se pune problema rectificării „ţinutei" pumnului în mănuşă. Cum ? Stabilindu-i, din articulaţia pumnului („b"), o astfel de poziţie încît să eliminăm efectul articulaţiei metacarpo-falangiene („a") din angrenajul de lovire **(fig. 10)**.

A aplica însă o lovitură cu pumnul îndoit din articulaţia sa („b"), presupune în mod sigur o autorănire (luxaţie).

Pentru preîntîmpinarea acestui accident folosim salvatorul bandaj care, înfăşurat în mod corespunzător, rigidizează articulaţia pumnului, înlăturînd în acest fel pericolul rănirii şi, ceea ce este foarte important, eliminîn încă un punct slab (articulaţia „b") din cadrul corpului de lovire (întregul braţ).

Ce poate să însemne aceasta pentru cel lovit ?

Răspunsul poate fi dat de punerea în aplicare, în sălile de antrenament, a celor două moduri de a lovi şi — de aici — concluziile care se desprind.

Grija deosebită însă constă în modul de înfăşurare a bandajelor pe mîini, fiindcă există pericolul autoaccidentării atunci cînd anumite reguli nu se respectă. De aici rezultă nevoia ca antrenorii şi medicii care supraveghează antrenamentele să sprijine acţiunile de înfăşurare a bandajelor pe mîini, în special la tinerii boxeri, pînă ce aceştia capătă îndemînarea şi priceperea necesare.

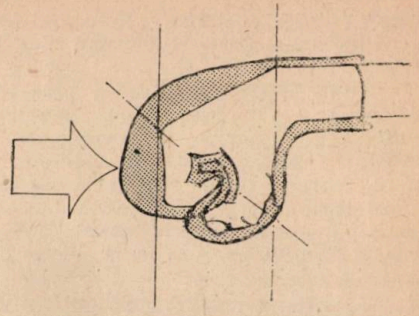


Fig. 10

Am văzut expuse prin săli de antrenament, atît în Bucureşti cît şi în alte oraşe ale ţării, fel de fel de fotografii, fotomontaje, imagini decupate din reviste şi ziare, care redau aspecte din diverse meciuri profesioniste sau amatoare. Menirea acestora, după cum mi s-a explicat, este de a crea atmosferă pentru sportivi ! Rău, poate, nu este ! Dar bine ar fi în mod sigur, dacă am populariza prin expunere — exentual într-un colţ al începătorului rezervat în sala de antrenament pentru o astfel de acţiune — imagini din care să rezulte înfăşurarea corectă a bandajelor, poziţia pumnului în mănuşă, loviturile corecte, elemente de mărire a vitezei şi forţei şi altele asemenea.

Ar fi un lucru util şi rezultativ din punctul de vedere al înţelegerii teoretice de către boxeri a multor „fenomene", puse poate în practică de ei, dar aceasta fiindcă... aşa le-a spus antrenorul.

Am convingerea că astfel de începuturi pot contribui la ridicarea pe o treaptă superioară a pretenţiei noastre referitoare la grija de a aşeza pe baze ştiinţifice organizarea şi desfăşurarea pregătirii boxerilor noştri.

CONSTANTIN KIRIAC : Eléments auxiliaires pour acroître la vitesse et la force des coups dans le domaine de la boxe

Dans le domaine de la boxe amateur, on a entrepris ces dernières années bon nombre d'actions visant l'enseignement des procédés technico-tactiques susceptibles de réduire le nombre de coups encaissés par les combattants et de protéger complètement les pugilistes contre le risque de blessure ; toutefois un fait est incontestable : la technique et la tactique continuent d'être subordonnees à l'acquisition et à l'application des coups conduisant à mettre l'adversaire hors de combat. L'auteur insiste sur la force des coups en recommandat les voies et les moyens d'augmenter la force des coups, notamment : améliorer et accroître les éléments de vitesse et de force. Après la présentation théorique des faits et des données du problème, l'auteur présente des exemples de l'activité pugilistique du pays qui facilitent la compréhension de ses arguments. Complété de nombreux exemples graphiques, cet article est de haute utilité pratique pour les entraineurs de boxe.

CONSTANTIN KIRIAC : Aids for Increasing Speed and Strength of Punching in Boxing

Although in recent years action has been taken in amateur boxing with a view to improving tactical and technical procedures so that the boxers should be less punched, should be protected against punching and should not be subject to wounding, it is unquestionable that both techniques and tacties in boxing are still subordinated to acquiring and applying jobs which eliminate the opponents. Hence, there is a growing concern with the punching power. The author highlights a number of ways and means of improving and increasing the punching power ; the improvement and development of speed and strength elements are therefore in the focus of his attention.

After a theoretical approach to the data and facts of the problem, the author provides numerous examples from Romanian boxing in order to facilitate the understanding of the matter and appends not less numerous graphs.

This article is of great practical usefulness to trainers.

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTUL LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ !

ÎMBUNĂTĂȚIREA GÎNDIRII, MIJLOC IMPORTANT AL RIDICĂRII CALITATIVE A PROCESULUI DE ANTRENAMENT ÎN JOCURILE SPORTIVE

Prof. ARTHUR HOFFMANN
Prof. ȘTEFAN PETREA

În contextul dezvoltării generale a societății noastre, este absolut necesar ca și activitatea sportivă la nivel superior de exprimare (sportul de performanță) să se ridice valoric la înălțimea sarcinilor puse de conducerea de partid.

Aceasta se poate realiza numai în măsura în care cei ce se ocupă de pregătirea vîrfurilor sportive cunosc și fac să devină folosibile, operaționale ultimele informații dobîndite dintr-o serie întreagă de științe care, la prima vedere, nu au decît o „aproximativă" tangență cu activitatea sportivă.

Neurocibernetica, teoria informației, calculul probabilităților, statistica matematică, iată cîteva din multele discipline care sînt implicate în activitatea sportivă.

Matematica își pune pecetea în mod pregnant în performanță. Vom întîlni (5) funcții (pătratică, liniară, hiperbolică, logaritmică, exponențială) derivate și funcții integrale. Se ilustrează mai mult decît convingător impactul matematicii în sportul de performanță, subliniindu-se necesitatea implementării acesteia în aria cunoștințelor care trebuie să facă parte în mod obligatoriu din arsenalul mijloacelor folosite în procesul de pregătire a sportivilor.

Cunoștințele dobîndite fie pe baza experienței, fie prin instruire permit gîndirii să rezolve problemele activității practice sau teoretice (11). Limitarea la ceea ce s-a învățat, neținîndu-se pasul cu noul, maniera în care se rezolvă „acum" problemele puse „azi" cu ceea ce se știe de „ieri", obligă gîndirea la o soluționare „bătrînească" a problemelor.

Este ușor de înțeles și de acceptat că procesul gîndirii se va îmbunătăți substanțial în momentul în care se însușește o cantitate cît mai mare de informații.

Instruirea, după cum afirmă D. King (7), este rezultatul acumulării unei cantități de informații în memorie, crescînd capacitatea de a stabili legături și raporturi. Informația nu este altceva decît esența unui mesaj, formînd materialul de bază al gîndirii, constituind fundamentul oricărei activități intelectuale.

Aceste informații (10) sînt stocate în scoarță sub forma unor subprograme cu care individul operează. Se aleg din stoc subprogramele implicate și sînt combinate pentru a rezolva problema, ținîndu-se seama de o serie de parametri. Sistemul nervos își alege subprogramele, le combină, realizînd noi subprograme, mai complexe, stocîndu-le și pe acestea. De aici, rezultă permanenta instruibilitate a sistemului nervos, ca și similitudinea existentă între felul în care acesta analizează, alege, organizează, reorganizează subprogramele, folosind elemente ale teoriei jocurilor.

Cantitățile de informații cu care se operează — pentru a fi eficiente — trebuiesc folosite în mod rațional, pentru a se putea alcătui un program necesar desfășurării activității cu sportivul.

Acesta (sportivul), după cum arată neurocibernetica, este un sistem cibernetic natural, putînd fi, deci, asimilat cu o mașină care poate fi învățată, „programată" să joace volei, baschet etc., ținînd seama de „selecția talentului și orientarea acestuia către specializarea sau proba care se aseamănă cît mai mult cu informația ereditară" **(5, pag. 53).**

În acest context, specialistul devine un programator al unei mașini cibernetice natural și, în funcție de programul alcătuit și introdus în mașină, va căpăta răspunsurile (rezultatele).

Fără îndoială că programatorul (antrenorul) cu cît va deține o cantitate

mai mare de informații din domenii implicate în activitatea sportivă, cu atît va avea mai mult posibilitatea să alcătuiască un program care să-i permită obținerea unor rezultate calitative mult superioare comparativ cu ale celui care alcătuiește un program pe baza cunoștințelor vetuste, însușite odinioară.

În vederea alcătuirii și realizării unui program optim, opinăm pentru folosirea repetabilității (8), proces prin care se asigură progresul în orice domeniu.

Repetabilitatea este un proces care are ca finalitate realizarea saltului calitativ al performanței, prin acumulări cantitative obținute pe parcursul spiralei pregătirii din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și psihic. În acest context, sportivul (sistemul cibernetic natural) va acționa în conformitate cu programarea făcută numai în funcție de felul în care se respectă principiile repetabilității, spre deosebire de calculator care rezolvă imediat problemele care i se pun în conformitate cu programul introdus de el.

Reușita aplicării repetabilității este condiționată de felul în care (se ține seama de modul în care) se răspunde la întrebările : **ce, cît, cînd** și **cum se repetă ?**

Prima întrebare se referă la alcătuirea programului ; a doua întrebare privește numărul de repetări necesare fixării deprinderilor cuprinse în program, ce este individual; a treia întrebare are în vedere gradul de calificare al sportivului și periodizarea antrenamentului ; ultima întrebare se ocupă de corectitudinea cu care se alcătuiește programul și se aplică algoritmii necesari procesului de învățare, totul fiind privit atît sub aspectul instruirii, cît și sub cel al educației.

Ne vom opri puțin asupra termenului **algoritm**, nou venit în educație fizică din cibernetică, avînd diferite definiții.

O primă definiție (9) arată că algoritmul este un „ansamblu de reguli și operatori pentru efectuarea unui sistem de operații într-o ordine dată în vederea realizării unor probleme de un anumit tip" ; altă definiție (4) arată că acesta este „o operație sau o succesiune de operații logice realizate în situații problematice tip, într-o desfășurare tipică, după un program tip" (pag. 108). Cea folosită de noi, și anume „o informație inițială, transformată — printr-un șir de operatori — într-o informație de răspuns", este — considerăm — cea mai funcțională în „programarea" deprinderilor și gîndirii tactice necesare în situațiile conflictuale din jocurile sportive.

Să nu uităm că o deprindere motrică se învață folosind un anumit algoritm care cuprinde operatori tari și operatori slabi, precum și condiții logice biunivoce ; o deprindere motrică poate deveni operator în componența unui algoritm de învățare a unui procedeu tehnic, care va constitui, la rîndul său, tot un operator al unei combinații tactice.

Din punct de vedere metodic, în învățare, succesiunea operatorilor nu este aceeași cu desfășurarea normală a mișcării (a deprinderii). Întîi, se învață operatorii tari (din punct de vedere biomecanic) și apoi cei slabi, ținîndu-se seama de condițiile logice.

Privită din punct de vedere algoritmic, învățarea va respecta în mod riguros biomecanica elementului, funcționînd, la momentul oportun, în predare analiticul sau globalul (3), finalitatea constituind-o corectitudinea externă a execuției.

Se cunosc exemple (14) care evidențiază la superlativ importanța covîrșitoare pe care o are învățarea corectă din punct de vedere biomecanic a unui element de tehnică.

În rezolvarea problemelor puse de jocurile sportive, din punct de vedere tactic, în situațiile conflictuale, este necesar ca sportivul să fie capabil să culeagă o cantitate cît mai mare de informații (vizuale, tactile, auditive) într-un timp extrem de scurt, să le prelucreze foarte repede, pentru ca răspunsul să fie elaborat rapid și optim.

Culegerea informațiilor se realizează dacă în procesul de pregătire se antrenează atenția specifică. În acest scop, se folosesc trei mijloace : 1. diminuarea controlului vizual asupra mingii ; 2. înregistrarea informațiilor în cîmp periferic ; 3. anticiparea acțiunilor coechipierilor și adversarilor.

Cu cît are mai bine antrenată atenția specifică, cu atît mai mare va fi cantitatea de informații pe care o va putea culege sportivul, din care gîndirea va selecționa pe cele mai valoroase și va aplica algoritmul necesar rezolvării problemei. Să reținem că atenția specifică prezintă orientări diferite în culegerea informațiilor, precis

direcționate de următorii factori, în funcție de fază, și anume, **în atac**, ordinea culegerii informațiilor trebuind să fie : 1. mingea, 2. colegii de echipă, 3. adversarii ; **în apărare**, ordinea schimbîndu-se : 1. adversarul direct, 2. mingea, 3. ceilalți adversari, 4. colegii de echipă.

În educație fizică (4), există trei algoritmi — A-B-C — care se găsesc în relație de intercondiționare, acțiunea lor ducînd la realizarea învățării modelului stabilit : algoritmul de tip A (programa) ; algoritmul de tip B (cunoștințele elevului necesare realizării programei) ; algoritmul de tip C (cunoștințele profesorului necesare realizării predării). În activitatea sportivă de performanță mai există și algoritmul de tip D (cunoștințele antrenorului necesare conducerii echipei în competiție).

Sportivul este obligat să cunoască un singur algoritm, cel de tip B, în vreme ce antrenorul trebuie să posede, la nivel superior, ceilalți algoritmi, adică algoritmul alcătuirii programului (A), al predării elementelor tehnico-tactice (C) și pe cel al conducerii jocului (D).

Ne vom opri puțin asupra conținutului algoritmilor de tip B și tip C.

Orice combinație tactică este un algoritm de tip B, în care pasa, driblingul, aruncarea, deplasarea, fentele, blocajul, ieșirea din blocaj, învăluirile sînt operatori. Aceștia sînt aranjați într-o anumită succesiune, conform algoritmului stabilit.

Trecerea de la un operator la altul, pînă la terminarea algoritmului, cere ca fiecare operator, pe baza informațiilor culese de sportiv, să-și creeze condiția logică necesară trecerii la operatorul următor. În cazul în care nu se îndeplinește această condiție fie datorită acțiunilor adversarului, fie datorită acțiunilor neconcordante ale coechipierilor, se apelează la un alt operator rațional, care permite continuarea algoritmului sau se renunță la finalizarea lui.

Cu cît sportivii sînt programați cu mai mulți algoritmi, cu atît probabilitatea de a finaliza algoritmul folosit este mai mare, deoarece se permite gîndirii de a alege din stocul de programe (de algoritmi) operatorii rationali care pot ajuta algoritmul utilizat să fie terminat.

Algoritmul de tip D, de care se ocupă și Parvanov (12), are în componența sa următorii operatori : a) culegerea informațiilor ; b) transmiterea informațiilor; c) schimbările de jucători ; d) maniera de arbitraj ; e) urmărirea timpului de joc ; f) urmărirea scorului ; g) stăpînirea de sine.

Antrenorul trebuie să se autoprogrameze cu toți acești operatori, autoprogramarea trebuind a fi înțeleasă că se realizează tot prin antrenament.

Apreciem ca fiind foarte importanți operatorii **a, b** și **g**.

Operatorul **a** privește culegerea unei cît mai mari cantități de informație (vizuală, auditivă) pe tot parcursul jocului. Pentru aceasta, specialistul trebuie să-și antreneze atenția specifică, punînd accentul pe mobilitate, suplețe, distributivitate, volum, deoarece în cele mai multe cazuri atenția este dominată — în mod despotic — de minge.

Antrenorul va culege informații vizuale privind sistemul de atac și de apărare folosit de adversar, pentru a lua — oportun — măsurile corespunzătoare, indicînd algoritmii care trebuiesc folosiți : schimbarea jucătorilor în funcție de adversar și de schimbările făcute de acesta, a tacticii folosite în atac în raport de sistemul folosit în apărare de către adversar, a necesităților apărării în funcție de sistemul de atac folosit de adversar etc. Evoluția scorului, raportată la timpul rămas de joc, poate determina schimbarea tacticii atît în atac, cît și în apărare, schimbare apărută fie la adversar, fie indicată propriei echipe. Întrebuințarea înțeleaptă a pauzei atît pentru odihnă, cît și pentru indicarea tacticii de urmat în repriza secundă. Aceste indicații sînt formulate pe baza notărilor efectuate de antrenorul secund, anticipîndu-se, cu un grad sporit de probabilitate, desfășurarea în continuare a jocului.

Operatorul **b** are o mare importanță atît pe parcursul jocului, cît și în pauză. **Ce, cui, cît și cînd spui** (în timpul jocului sau în pauză) ? reprezintă o adevărată artă, cu implicații importante în desfășurarea jocului. Valoarea informației, tonul și claritatea vocii, momentul transmiterii informației, individualizarea acesteia — iată cîteva din componentele acestui operator.

Operatorul **g** trebuie considerat ca fiind foarte important, întrucît el în-

influențează aplicarea rațională a tuturor celorlalți operatori.

Practica ilustrează că marea majoritate a antrenorilor manifestă o deosebită stare de nervozitate pe parcursul jocului, stare ce perturbează gîndirea, influențînd negativ selecționarea celor mai bune informații ce trebuiesc transmise sportivilor atît în timpul jocului, cît și în pauză. A fi calm tot timpul este o problemă de autoeducare, indiferent de temperament.

Este necesar a fi subliniat faptul că, îmbunătățindu-se gîndirea sportivilor printr-o programare ce conține un număr sporit de logaritmi B, se va constata apariția gîndirii probabilistice. Cantitatea de algoritmi determină valoarea gîndirii creatoare, probabilitatea de a rezolva optim situațiile de joc (atac-apărare) apărute în timpul jocului.

La fel se pune problema și pentru antrenori. Se pare că antrenorii pot fi diferențiați calitativ, raportîndu-i la cantitatea și valoarea algoritmilor cu care operează în procesul de antrenament, începînd cu selecția și terminînd cu obținerea performanței, problema fiind strîns legată de nivelul sportivilor aflați în pregătire (începători, avansați, perfecționare, performanță, mare performanță).

Se înțelege că antrenorul ce se ocupă de marea performanță, dacă are o gîndire algoritmică rațională și bogată, poate reuși un adevărat salt valoric cu sportivii săi, **retușînd** numai un algoritm tehnic sau tactic (14).

O altă ramură a matematicii, care trebuie să constituie o componentă obligatorie a ansamblului de cunoștințe al antrenorului, este calculul probabilităților.

Ne vom referi numai la următoarele utilizări ale acestui calcul, și anume la selecție, planificare, pregătire tactică.

Probabilitatea de a selecționa pe cei mai buni viitori performeri este mai mare pentru acel antrenor care explorează un teritoriu mare (număr mare de unități școlare) și care are bine structurat modelul (acesta nefiind decît un summum al criteriilor de selecție), decît pentru antrenorul care, cunoscînd criteriile de selecție, nu apelează decît la un număr redus de tineri. Trebuie să subliniem că acest foarte important aspect negativ al selecției (populație tînără, redusă numeric, la care se apelează, renunțîndu-se total la cea rurală) constituie una din cauzele majore care face ca selecția să fie necorespunzătoare în multe discipline, cu rebuturi, situație reflectată pînă la nivel de loturi reprezentative.

Se poate ivi și altă situație, în sensul că antrenorul — deși va lucra cu un număr mare de copii la început, necunoscînd decît un număr scăzut de criterii (și pe acelea superficial) — nu-i va reține, poate, tocmai pe cei mai valoroși.

Gradul de probabilitate în selecție, de a selecționa pe cei mai valoroși, este cu atît mai mare cu cît va exista un raport direct între criterii și mărimea teritoriului (numărul de unități școlare), crescînd obiectivitatea predicției și scăzînd numărul de rebuturi.

Planificarea (alcătuirea „programului"). Pentru a alcătui o planificare optimă, antrenorul trebuie să recurgă la acest calcul, ținînd seama de trei factori, și anume : sportivi, condiții materiale, obiective.

Se pot stabili obiective certe în momentul în care materialul uman este de bună calitate și condițiile materiale acoperă necesitățile. În momentul în care apare un minus, fie la calitatea sportivilor, fie la baza materială, certitudinea realizării obiectivelor devine aleatorie.

Din calcul a fost exclus antrenorul, considerîndu-se că acesta are atuuri necesare asigurării unui proces de instruire de înalt nivel.

Sînt însă situații în care lotul de sportivi cu care se lucrează este de bună calitate, dublat de condiții materiale corespunzătoare, determinînd fixarea unor obiective similare, dar nu are cine să le materializeze din punctul de vedere al instruirii.

Tactica

Ținînd seama de calculul probabilităților, antrenorul va pregăti echipa cu atît mai bine din punct de vedere tactic, cu cît numărul de informații despre echipa adversă va fi mai mare. Dar, în egală măsură, trebuie să cunoască foarte bine propria-i echipă.

Din păcate, sînt însă destui antrenori care-și stabilesc tactica de joc numai după ce-și amintesc despre echipele adverse sau, în cel mai fericit caz, se orientează după foile de arbitraj.

Ceea ce se impune tuturor antrenorilor, începînd cu cei de la divizia școlară și terminînd cu cei de la lot, este

culegerea cît or mai multe informații, sub toate aspectele, referitoare la viitorii adversari. Numai altfel va crește probabilitatea de a concepe și de a aplica o tactică cît mai adecvată.

Mijlocul cel mai bun, mai posibil, mai precis și mai obiectiv de a obține aceste informații îl furnizează înregistrările (scrise, făcute pe bandă magnetică, filmate). Această operațiune de înregistrare poate fi încredințată antrenorului secund sau chiar unor sportivi, instruiți special, în prealabil. Înregistrările făcute trebuie să privească atît adversarul, cît și echipa proprie.

Informațiile culese se vor referi la :

— modul în care se prezintă adversarul și echipa proprie din punctul de vedere al factorilor antrenamentului ;

— părțile forte din atac și din apărare, indicîndu-le ;

— punctele vulnerabile din apărare și din atac, indicîndu-le ;

— cei mai buni jucători în atac, arătîndu-se motivele ;

— cei mai slabi apărători, arătîndu-se motivele.

Cu datele culese, antrenorul alcătuiește o matrice cu dublă intrare și, aplicînd statistica matematică, extrage o serie de concluzii pentru fundamentarea planului tactic. Pentru completarea informațiilor de ordin general, antrenorul trebuie să cunoască particularitățile bazei (terenului) pe care se va disputa întrecerea sportivă, starea probabilă a timpului, comportamentul publicului, arbitrii (sub aspectul stilului de arbitraj).

Încheiem cu statistica matematică, pe care o socotim la fel de importantă ca și celelalte ramuri ale matematicii prezentate anterior.

Performanța nu poate rămîne în afara măsurării, a calculului și a evaluării obiective (2). Cuantificarea și obiectivizarea rezultatelor imediate sau cumulative ale antrenamentului, ale jocurilor de pregătire sau ale celor oficiale, sub cele mai diverse aspecte, se realizează, operațional, numai recurgîndu-se la statistica matematică.

Înregistrările făcute cu ocazia testărilor, tratate statistic, scot la iveală aspecte foarte importante referitoare la gradul de pregătire al sportivilor.

Jocurile de pregătire, jocurile oficiale, prin intermediul înregistrărilor, sînt vizualizate cifric, obiectivîndu-se plusurile sau minusurile manifestate de sportivi în situații conflictuale.

Fișele de înregistrări, alcătuite pe jucători, completate ca urmare a rezultatelor obținute în urma prelucrării statistice, permit obiectivizarea individualizării antrenamentului, ferindu-l pe antrenor de a rezolva această problemă „din amintiri", adică empiric.

Fără îndoială că problema îmbunătățirii calității gîndirii atît a antrenorului, cît și a sportivilor trebuie să stea în permanență în atenția celor implicați în sistem (5), ca și la nivel de subsisteme.

Obținerea unor rezultate competitive pe plan internațional va necesita o nouă metodologie și o nouă tehnologie de pregătire. Cei ce se ocupă de pregătirea sportivilor vor suporta un „adevărat șoc al viitorului" (5).

Este bine să-l anticipăm, pentru a-l putea suporta mai ușor.

BIBLIOGRAFIE

1. CRATY J.B. : Unele dimensiuni ale psihologiei sportului, în „Psihologia și sportul contemporan" (antologie) sub îngrijirea prof. univ. dr. Mihai Epuran, Editura Stadion, București, 1974.
2. DRAGNEA A. : Măsurarea și evaluarea în educație fizică, Edit. Stadion, București, 1974.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Edit. Sport-Turism, București, 1976.
4. FIREA ELENA : Metodica educației fizice școlare, vol. I, I.E.F.S., București, 1976.
5. FLORESCU C. : Sportul de performanță, Edit. Sport-Turism, București, 1985.
6. GOLU M. : Principii de psihologie cibernetică, Edit. științifică și enciclopedică, București, 1975.
7. ITELSON L.B. : Metode matematice și cibernetice în pedagogie, Edit. didactică și pedagogică, București, 1967.
8. KEDROV B.M. : Repetabilitatea în procesul dezvoltării, Edit. științifică, București, 1963.
9. MARCU F., MANECA C. : Dicționar de neologisme, Edit. Academiei R.S.R., București, 1978.
10. NICOLAU E. : Introducere în cibernetică, Edit. tehnică, București, 1967.

11. NICOLAU E., BĂLĂCEANU C. : Elemente de neurocibernetică, Edit. științifică, București, 1967.
12. PARVANOV B. : Gîndirea tactică și particularitățile ei în jocurile sportive, în „Psihologia și sportul contemporan" (antologie) sub îngrijirea prof. univ. dr. Mihai Epuran, Edit. Stadion, 1974.
13. ROȘCA AL. și colab. : Psihologie generală, ed. a II-a, Edit. didactică și pedagogică, București, 1976.
14. ȘERBĂNESCU N. : Computerul în slujba performanței, revista „Suporter", Tipografia „Argeș", Pitești, 1985.

A. HOFFMANN, ȘT. PETREA : Amélioration de la réflexion — un moyen important de la haussse qualitative du processus d'entraînement dans les jeux sportifs

Les auteurs offrent aux intéressés un guide méthodique concernant la manière de résoudre les problèmes qui se posent dans les jeux sportifs, du point de vue tactique, dans les situations antagonistes ; dans ce cas, le sportif doit être capable de saisir une quantité d'informations (visuelles, tactiles, auditives) aussi grande que possible en un clin d'oeil, de les résoudre rapidement afin d'en obtenir la réponse optimale très vite. On indique les modalités de saisir les informations par l'entraînement de l'attention spécifique (diminution du contrôle visuel du ballon, enregistrement des informations du champ périphérique, anticipation des actions des co-équipiers et des adversaires).

A. HOFFMANN, ȘT. PETREA : Improving Thinking — An Important Means of Obtaining Higher Quality in Training

The authors make available a methodical guide to tactically solving problems posed by sporting games for all the people concerned. They show that in critical situations the sportsmen and sportwomen should be able to gather a lot of information (audio, visual, tactile) in a very short time, and to process it very quickly, which will enable them to promptly answer in the best possible way. They provide a number of ways and means of gathering information ; for the purpose it is necessary to get trained in concentrating on specific attention (which entails a dimining visual control over the ball, the recording of peripheral information, the anticipation of the action of the opponents and of the other members of the team.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar în 64 de pagini bogat ilustrate.

CAPACITATEA AEROBĂ DE EFORT ŞI DEZVOLTAREA FIZICĂ A FOTBALIŞTILOR

Dr. GHEORGHE DUMITRU
Constanţa

Literatura medico-sportivă abundă în studii privind potenţialul morfofuncţional şi capacitatea de efort ale sportivilor din diverse discipline, dar, deşi rezonanţa socială cea mai mare dintre sporturi o are fotbalul, acestuia i se dedică cele mai puţine lucrări. Este surprinzătoare discrepanţa ce există între numărul articolelor dedicate fotbalului în cotidianele şi periodicele unui an şi numărul cercetărilor efectuate asupra fotbaliştilor, în aceeaşi perioadă de timp. Oricare ar fi explicaţiile şi oricîte scuze s-ar invoca de către medicii sportivi, faptul este real şi, poate, într-o măsură mai mare decît se bănuieşte, răspunzător de relativ puţinele succese pe care fotbalul românesc le înregistrează, în comparaţie cu celelalte sporturi de echipă şi, mai ales, în comparaţie cu sporturile individuale.

În lucrarea de faţă încercăm să efectuăm o „radiografie" a resurselor fotbalistice, la un moment dat, ale unui judeţ care, chiar dacă momentan acuză o gravă criză de valori şi rezultate fotbalistice, reprezintă o zonă a ţării cu veche tradiţie în fotbal şi o pepinieră de individualităţi mult mai prolifică decît altele.

Cu ocazia examinării medico-sportive periodice, premergătoare sezonului fotbalistic de toamnă din anul 1985, au fost înregistrate şi prelucrate datele a 568 de fotbalişti din diverse eşaloane competiţionale. Examinările au fost efectuate atît dimineaţa, cît şi după-amiaza, după o programare prealabilă care presupunea, desigur, şi menţionarea condiţiilor de prezentare la cabinet: cît mai odihnit, fără să fi fumat, fără să fi făcut antrenament în ziua respectivă etc. S-a utilizat următoarea aparatură:

— pentru măsurarea forţei flexorilor palmari, un dinamometru, tip D.R.P.-90;

— pentru măsurarea capacităţii vitale, un spirometru, tip BARNES'A;

— pentru testarea capacităţii de efort, scăriţa cu înălţimea de 40 sau 50 cm.

În cazul măsurării forţelor şi a capacităţii vitale, s-au permis fiecărui sportiv cîte 3 încercări, cu un interval de circa 2 minute între ele, reţinîndu-se, bineînţeles, cel mai bun rezultat.

DISCUŢII

Tabelul 1 prezintă o situaţie globală a tuturor subiecţilor examinaţi. Se poate menţiona aici că au fost incluşi în studiu toţi fotbaliştii de divizia B şi C din judeţ, majoritatea jucătorilor echipelor din municipiul CONSTANŢA care activau în campionatul judeţean (juniori şi seniori), juniorii de la F.C. Constanţa şi C.S.Ş. Constanţa, precum şi juniorii a două echipe din Divizia C, Portul şi Voinţa Constanţa.

După cum se vede, vîrsta juniorilor a fost în medie de 16,4 ani, iar a seniorilor de 23,1 ani. Menţionăm că, la seniori, au fost incluşi şi juniorii care trebuiau să joace, prin regulament, în prima echipă. Se poate observa că divizionara B, F.C. Constanţa, deşi nu este obligată să joace cu juniori în teren, are media de vîrstă cea mai mică: 22,3 ani.

În ce priveşte vechimea în fotbal, vechime considerată de la data începerii activităţii organizate în fotbal, şi nu de la data primei legitimări, se observă că, la juniori, media este de

Tabelul 1

EȘALONUL		Nr. subiecți	VALORI MEDII									CALIFICATIVE					
			Vîrsta (ani)	Vechime în sport (ani)	Talia (cm)	Greutatea (kg)	Forțe flexori palmari mîna dr.	Forțe flexori palmari mîna stg.	Capacitatea vitală	VO_2 max. global ($ml\ O_2$)	$\frac{VO_2 \text{ max.}}{kg \text{ corp}}$ ($ml\ O_2$)	Excelent	F. bine	Bine	Mediocru	Slab	Nestabilit
JUNIORI	Echipe județ	147	16,5	1,6	170,7	60	36	33,2	4405	3218	59	5	11	30	64	28	9
	Echipe Div. C	55	16,1	1,9	170	56,1	35,2	31,9	4167	3130	62,8	2	10	10	12	9	12
	Republicani	72	16,2	3,3	172,6	61,2	36,4	32,1	4465	3475	62,2	1	9	26	27	6	3
	Total	274	16,4	2,1	171,1	59,5	36	32,6	4373	3269	60,6	8	30	42	103	43	24
SENIORI	Județ	144	23,3	8,1	173,3	68	43,7	40,6	4833	3747	55,9	1	15	31	64	29	4
	Divizia C	131	23	8,7	176,4	69,8	43,7	40,7	5204	4087	58,6	5	19	42	44	19	2
	Divizia B	19	22,3	10,3	177,7	69,6	40	36,9	5378	4207	60,1	-	8	1	8	2	-
	Total	294	23,1	8,5	175	68,9	43,4	40,4	5033	3930	57,4	6	42	74	116	50	6

2,1 ani, ceea ca, după părerea noastră, este foarte puțin, ținînd cont că media vîrstei este de 16,4 ani. Vom vedea, mai departe, de altfel, că, din 274 juniori luați în cercetare, 49 au sub 1/2 an vechime și 130, adică 47,44%, au maximum 1 an vechime în fotbal.

REZULTĂ CĂ VÎRSTA MEDIE LA CARE S-AU ÎNCEPUT ANTRENAMENTELE ORGANIZATE ESTE DE 14 ani, ceea ce explică suficient de clar deosebit de gravele carențe tehnice pe care le înregistrăm la fotbaliști cînd ajung la vîrsta senioratului, ei începînd-și ucenicia în fotbal foarte tîrziu în comparație cu sportivii altor discipline. Același calcul, făcut la seniori, arată că, la o vechime medie de 8,5 ani și o vîrstă medie de 23,1 ani, este de presupus că ei au început fotbalul organizat în medie la vîrsta de 14,6 ani. Chiar divizionarii B au început fotbalul foarte tîrziu, în medie, la 12 ani.

Aceasta se explică atît prin instabilitatea foarte mare a fotbaliștilor la vîrste mici, lucru semnalat de noi și cu altă ocazie (2), cît și prin frecventele renunțări la fotbal ale unor băieți care au început suficient de timpuriu antrenamentele, dar care, din motive mai mult sau mai puțin impuse, au trebuit să aleagă, la vîrsta de 16—18 ani, între cariera fotbalistică și cea școlar-universitar-profesională, cele două perspective intrînd, din păcate, într-un conflict ireconciliabil în viziunea lor, a școlii, a părinților, a antrenorilor.

Îndreptîndu-ne atenția asupra datelor pe care ni le oferă măsurarea înălțimii, observăm că, la seniori, cel puțin, media înălțimii este cu atît mai mare cu cît eșalonul valoric este mai sus situat. Cam același lucru se poate spune și despre greutate, capitol la care facem o mențiune negativă asupra juniorilor echipelor de Divizia C, care sînt, în medie, cu 4—5 kg mai slabi decît ceilalți juniori.

Forța flexorilor palmari arată că, deși, teoretic, antrenamentele seniorilor includ și ore dedicate dezvoltării acestei calități fizice, atenția acordată atît de către antrenori, cît și, mai ales, de către jucători este insuficientă. Aceasta explică handicapul pe care-l resimt fotbaliștii noștri în confruntările internaționale, handicap deseori semnalat de toți specialiștii din fotbal: antrenori, jucători, comentatori și cronicari. Din păcate, nu avem date despre realizările fotbaliștilor din primul eșalon la acest capitol, dar luînd în considerație faptul că mai mulți dintre actualii fotbaliști de la F.C. Constanța au jucat și în Divizia A, putem bănui care poate fi situația și la nivelul acestui eșalon.

Capacitatea vitală semnalează același decalaj nefavorabil juniorilor echipelor de Divizia C, faptul că valorile jucătorilor de Divizia B sînt mai mari decît cele ale jucătorilor de Divizia C, precum și că seniorii din cam-

pionatul județean, au, cum e și de așteptat, cele mai slabe performanțe respiratorii.

În sfîrșit, un parametru foarte semnificativ pentru randamentul oricărui jucător de fotbal, CONSUMUL MAXIM DE OXIGEN, merită discuțiile cele mai amănunțite. Este de menționat aici faptul că cele două rubrici iau în considerație valori diferite, în cazul juniorilor ; în timp ce VO_2 maxim global reprezintă consumul maxim de oxigen dedus din nomograma ASTRAND-RHYMING, VO_2 max./kg./corp reprezintă valoarea corectă, în funcție de vîrstă, a acestui indice. În cazul seniorilor, normal, nu s-a efectuat corecția decît pentru jucătorii loturilor respective care nu aveau încă 18 ani împliniți.

Se observă că VO_2 max. global cel mai scăzut dintre juniori l-au înregistrat tot cei aparținînd echipelor de Divizia C, iar cel mai ridicat — juniorii republicani. La seniori, VO_2 max. global cel mai mare l-au obținut jucătorii divizionari B, iar cel mai mic — cei din campionatul județean. Valoarea cea mai mare a VO_2 max./kg./corp între juniori, bineînțeles corectată, a fost obținută tocmai de către juniorii Diviziei C (62,8 ml), dar, ținînd cont că la greutate aceștia aveau în medie cu 5 kg mai puțin decît juniorii republicani, considerăm că cel mai bun rezultat aparține acestora din urmă. La seniori, cel mai mare VO_2 max./kg/corp l-au obținut divizionarii B, iar cel mai mic — jucătorii din campionatul județean.

Discutînd aceste ultime rezultate, ne punem problema dacă nu cumva CORECȚIA DE VÎRSTĂ CU CARE REZULTATELE JUNIORILOR SÎNT INTERPRETATE NU ESTE CUMVA PREA MARE, EA ARGUMENTÎND EXAGERAT ACESTE VALORI. Dovadă și faptul că, între toate cele 6 grupuri de fotbaliști, divizionarii B se situează pe locul 3, după juniorii republicani și cei ai echipelor divizionare C. Or, după părerea noastră, nu este de crezut că acești juniori să aibă o capacitate aerobă de efort mai bună decît a seniorilor divizionari.

Studiind frecvența calificativelor și proporția acestora în cazul fiecărui eșalon fotbalistic, se pot observa în tabelul 2 următoarele :

Tabelul 2

EȘALONUL		Subiecți cărora li s-a stabilit calificativul [x]	PROCENTUL DIN TOTAL					Excelent, f. bine, bine, luate la un loc (%)
			Excelent	F. bine	Bine	Mediocru	Slab	
JUNIORI	Echipe județ	138	3,62	7,97	21,73	46,37	20,28	33,32
	Echipe Div.C	43	4,65	23,25	23,25	27,90	20,93	51,15
	Republicani	69	1,44	13,04	37,68	39,13	8,69	52,16
SENIORI	Județ	140	0,71	10,71	22,14	45,71	20,71	33,56
	Divizia C	129	3,87	14,72	32,55	34,10	14,72	51,14
	Divizia B	19	-	42,10	5,26	42,10	10,52	47,36

[x] La un număr de cazuri nu s-au stabilit calificativele, fie datorită greutății corporale prea mici (sub 50 kg), fie datorită încărcăturii neadecvate din timpul testării, pulsul înregistrat fiind în afara limitelor admise (120-170/min).

Tabelul 3

VO_2 max./kg corp în funcție de post

POSTUL ÎN ECHIPĂ		Portari	Fundași laterali	Fundași centrali	Mijlocași	Înaintași
JUNIORI	Echipe județ	55,1	58,5	56,7	59,4	61,3
	Echipe divizia C	58.4	61,4	61,7	62	58
	Republicani	64,2	60,8	62,8	60,4	65,1
SENIORI	Județ	52,9	57,4	53,6	57,1	55,9
	Divizia C	52,8	56,7	56,7	60,5	59,2
	Divizia B	61,1	59,4	64,8	61,7	55,9

— la juniori, calificativele cele mai bune le-au obținut cei republicani (52,16% au calificative de bine, foarte bine și excelent), cei din campionatul județean și din Divizia C, doar 33,32% și, respectiv, 51,15% ;

— la seniori, divizionarii C au astfel de calificative în 51,14% din cazuri, divizionarii B în 47,36% din cazuri, iar fotbaliștii din campionatul județean — în 33,56% din cazuri ;

— nici unul dintre divizionarii B nu a obținut, calificativul EXCELENT.

Și din rezultatele unei astfel de interpretări a datelor putem trage concluzia că VO_2 max./kg/corp, corectat prin indicele de vîrstă, este supradimensionat, de vreme ce 9,71% dintre juniori au obținut calificativul EXCELENT, în timp ce, dintre seniori, doar 4,58% au obținut acest calificativ.

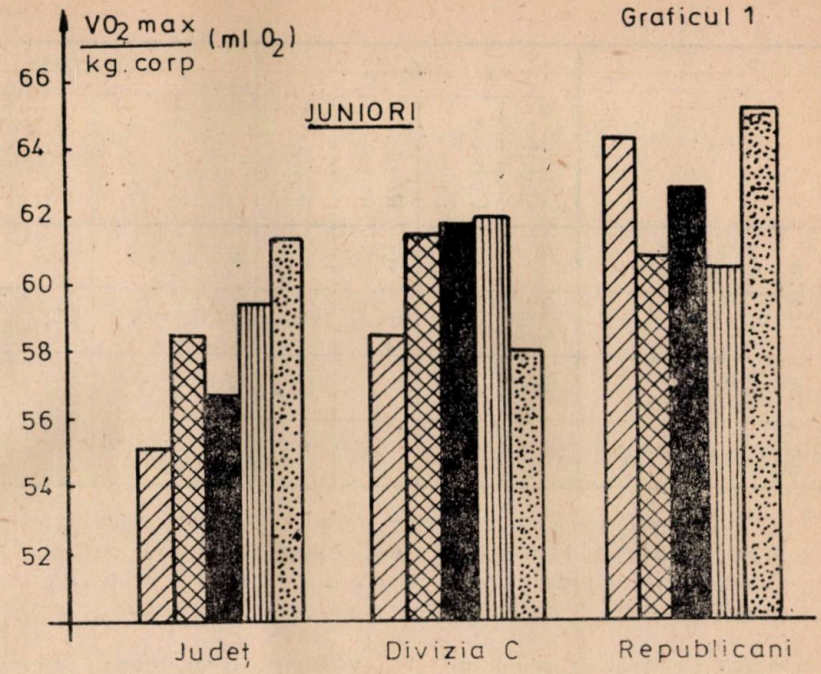
Graficul 1, corespunzînd tabelului 3, sintetizează situația capacității aerobe de efort în funcție de posturi, în cadrul fiecărui eșalon competițional. Se observă că, cu excepția situației de la juniorii republicani, unde mijlocașii au cea mai redusă capacitate de efort, reprezentanții acestui post se află, de obicei, cum e și normal, pe primele două locuri d.p.d.v. al rezistenței. Paradoxală este situația în cazul divizionarilor B, unde fundașii centrali și portarii, deși au un gabarit evident mai mare decît reprezentanții celorlalte posturi (78 și, respectiv, 72 kg), realizează un VO_2 max./kg/corp evident mai bun decît ceilalți jucători.

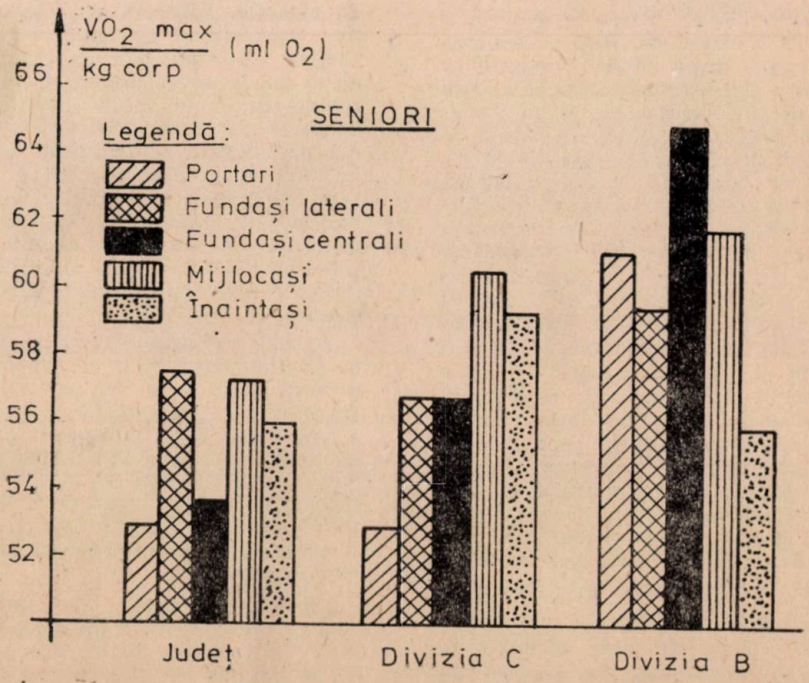
Tabelul 4 a fost întocmit în vederea elucidării unei probleme pe care ne-am pus-o și cu altă ocazie (lucrare în curs de redactare), și anume CÎT DE MULT ESTE AFECTAT REZULTATUL UNEI PROBE ASTRAND DE FAPTUL CĂ UN SUBIECT SE PREZINTĂ SPRE EXAMINARE, NU DIMINEAȚA, ODIHNIT, FĂRĂ SĂ FI FECUT UN EFORT DEOSEBIT ÎN ZIUA RESPECTIVĂ — cum se cere de obicei — CI, DUPĂ-AMIAZĂ, DUPĂ O ACTIVITATE INTELECTUALĂ SAU FIZICĂ DE CÎTEVA ORE, DUPĂ DOUĂ MESE ȘI, EVENTUAL, ALTE ACTIVITĂȚI? Mai ales la niveluri inferioare de practicare a sportului, unde sportivii sînt integrați producției, este imposibil ca toți să se poată prezenta la examenul medico-sportiv în condiții standard. Și, atunci, testele care se fac, sau trebuie să se facă, și în cazul că ei sînt examinați după-amiaza mai au sau nu valabilitate ?

În cazul nostru, un număr mai mare de sportivi au fost examinați dimineața, dar la echipele de județ atît seniori, cît și juniori, mai mulți sportivi s-au prezentat după-amiaza. Din tabel, se poate vedea că numai într-un singur caz, cel al seniorilor divizionari C, rezultatele de după-amiază au fost mai slabe decît cele de dimineața.

Putem, deci, avansa ipoteza că, în general, testînd sportivii după-amiaza, ei nu vor obține rezultate mai slabe în comparație cu cele pe care le-ar obține dimineața, ci, din contra, uneori, s-ar putea să obțină rezultate mai bune, mai apropiate de posibilitățile lor reale. Este însă necesar, în

Graficul 1


VO2 max
kg. corp (ml O2)
JUNIORI
66
64
62
60
58
56
54
52
Județ
Divizia C
Republicani


VO2 max
kg corp (ml O2)
SENIORI
Legendă:
Portari
Fundași laterali
Fundași centrali
Mijlocași
Înaintași
66
64
62
60
58
56
54
52
Județ
Divizia C
Divizia B

Tabelul 4

			JUNIORI				SENIORI			
			Echipe județ	Echipe Div. C	Repu-blicani	Total	Județ	Div. C	Div. B	Total
Testări efectuate	Dimineața	Număr subiecți	58	27	40	125	65	99	19/x	183
		VO_2 max/kg.c.	57,8	62,7	61,9	60,2	54,5	59,3	60,1	57,5
	După amiaza	Număr subiecți	89	28	32	149	79	32	-	111
		VO_2 max/kg.c.	59,8	63	62,7	61	57	57,2	-	57,1

x/ Dacă îi excludem dintre seniorii testați dimineața pe cei 19 divizionari B, obținem o medie (pentru cei din campionatul județean și divizia C) de 57,3 ml O_2/kg corp, deci cu doar 0,2 ml O_2 mai mult decît după amiaza...

continuare, să se vadă ce anume tipuri de activități și în ce cantitate pot duce la obținerea unui rezultat nereal (mai slab), în cazul efectuării unei probe ASTRAND după-amiaza.

Tabelul 5 ordonează datele referitoare la juniori după criteriul vechimii în activitatea fotbalistică organizată. Am pornit de la premisa că, în mod normal, un proces de antrenare bine condus, survenind după o selecție bună, trebuie să conducă la îmbunătățirea continuă a parametrilor morfo-funcționali ai subiecților incluși în pregătire. Ca atare, cu cît subiecții de aceeași vîrstă au o vechime mai mare în activitatea sportivă, cu atît ei ar trebui să se situeze mai sus pe scara cifrică a testărilor și măsurătorilor.

Se observă că, la juniorii echipelor de județ și divizionari C, majoritatea subiecților au o vechime mică, în timp ce, la juniorii republicani, majoritatea au o vechime între 3 și 5 ani, situație care, desigur, are explicațiile ei. Nu discutăm aici datele referitoare la înălțime și greutate, parametri mai puțin, evident, influențabili prin antrenament, ci ne vom referi la ceilalți parametri incluși în tabel.

Astfel, forța, în cazul primei grupe de juniori, crește, în general, cu vechimea, chiar atunci cînd juniorii mai noi au un gabarit mai mare, în timp ce, la juniorii republicani, aceasta are o tendință mai curînd inversă de evoluție, subiecții cu vechimea cea mai mare avînd cea mai mică forță. Credem că o posibilă explicație ar fi aceea că, la acest eșalon al juniorilor republicani, mai mulți jucători frecventează cursurile liceelor cu programă mai bogată în activități teoretice, în timp ce la celelalte echipe, majoritatea sînt elevi ai liceelor cu profil mai evident industrial, ai școlilor profesionale sau, chiar, în ultimii ani de juniorat, lucrează deja în uzinele și fabricile care patronează echipele respective.

Această realitate, cu răsunet mai la distanță după cum am văzut, în ce privește forța fotbaliștilor de divizii superioare, trebuie să fie luată în considerație de către antrenorii centrelor de juniori și ai cluburilor sportive școlare, în așa fel încît SĂ NU MAI NEGLIJEZE ACEST ASPECT FUNDAMENTAL AL DEZVOLTĂRII FIZICE A VIITORULUI FOTBALIST DE PERFORMANȚĂ.

Capacitatea vitală are, la ambele grupuri de juniori, cam aceeași evoluție : majoritatea jucătorilor cu o vechime mijlocie (3—5 ani) și o tendință

de scădere către extremități. Nu se explică această situație — mai ales în cazul juniorilor din campionatul județean și Divizia C, unde jucătorii cu vechimea cea mai mare, 7—8 ani, au un gabarit dintre cele mai mari — decît prin suficiența cu care, probabil, astfel de jucători privesc sarcinile de antrenament și joc, ei crezînd că, dacă au vechimea cea mai mare, asta le va asigura, automat, și randamentul cel mai bun.

VO_2 max./kg/corp are, putem spune, o evoluție aproximativ inversă celei a capacității vitale ; jucătorii au valori mai mari la extremitățile tabelului și mai mici atunci cînd au o vechime mijlocie, 2—4 ani. Asta în cazul primei grupe de juniori. La juniorii republicani, acest parametru atinge valorile cele mai mari tot la extremități, iar cele mai mici la subiecții cu o vechime de 1—2 ani ; în rest, valorile VO_2 max./kg/corp cresc de la 2 la 7—8 ani vechime.

Putem conchide, deci, că, dincolo de o serie de situații aleatorii, cînd este posibil ca unii juniori, deși s-au prezentat relativ tîrziu la fotbal, să aibă o capacitate bună de efort (datorită, probabil, unei activități sportive neorganizate, dar bogate), se evidențiază o tendință de creștere a VO_2 max./kg/corp, cu cît sportivul are o vechime mai mare în activitatea fotbalistică, chiar atunci cînd capacitatea vitală nu evoluează în același sens.

Tabelul 6 face o comparație între ordinea echipelor în clasamentul turului campionatului 1985—1986 și **ordinea acestora după doi parametri ce** țin de capacitatea aerobă de efort : valoarea VO_2 max. pe kilogram corp al titularilor și, respectiv, al întregului

Tabelul 5

Vechimea în fotbal		Pînă la 6 luni	1 an	2 ani	3 ani	4 ani	5 ani	6 ani	7-8 ani
Juniori ai echipelor din campionatul județean și div. C	Nr. subiecți	47	73	26	25	15	5	4	4
	Talia (cm)	169,3	170,5	169,4	172	171,4	176,4	169,7	174
	Greutatea (kg)	59,6	59,1	57,9	62,2	56	62	59,5	64,2
	Forțe flexori palmari dr.	34,3	34,9	36,5	37	39,7	39,4	40	43
	Forțe flexori palmari stg.	31,5	33,2	34,3	35,1	32,8	37,4	38,7	36,5
	Capacitatea vitală	4212	4373	4376	4584	4393	5000	4675	4325
	VO_2 max/kg corp (ml O_2)	60,9	61,7	59,9	57	59	49,4	63,7	60,9
Juniori republicani	Nr. subiecți	2	8	7	26	11	13	3	2
	Talia (cm)	168,5	172	172,5	174,8	167,8	173,1	176,6	168
	Greutatea (kg)	60,5	62,1	60,8	63,1	56,7	61,9	62	53,5
	Forțe flexori palmari dr.	38	40,6	37,4	38,3	31,8	34,7	32,3	32
	Forțe flexori palmari stg.	34	37,7	33	33	29,9	30,1	29,6	26
	Capacitatea vitală	3850	4125	4300	4757	4063	4700	4466	3650
	VO_2 max/kg corp (ml O_2)	70,3	55	61,1	61,5	65,5	63,3	64,5	67,8

Tabelul 5

Juniori / seniori	JUNIORI											SENIORI											
Eșalonul	Județ							Div.C		Republicani		Județ							Div. C				
ECHIPELE	S.N.C.	C.F.R.	I.M.N.	C.C.D.M.N.	Petrochimistul	I.T.C.	C.F.R. Port	Portul	Voința	F.C.Constanța	C.S.S.1	C.C.D.M.N.	C.F.R.	I.M.N.	Ș.N.C.	I.T.C.	C.F.R. Port	Petrochimistul	I.M.U.Medgidia	Cimentul	Portul	Metalul	Voința	Electrica	Marina
VO_2 max/kg.c. TITULARI	61,9	59,9	61,3	61,3	59	56,8	60,7	55,2	63,3	56	62,7	56,4	51,5	57,1	55,6	57,6	52,7	55	60,8	66,2	60,4	55	66,3	49,6	63,7	51,3
VO_2 max/kg.c REZERVE	58,5	48,6	53,6	60,9	64,9	57	60,6	67	54,1	65,7	61,5	60,1	59,9	51	56,7	52,2	55,9	45,7	63	58,7	58	54,6	56	58,4	46,1	

lot. Se pot face următoarele constatări:

a) Valorile titularilor sînt mai dispersate decît cele ale loturilor complete ; astfel, la seniori (titulari), PETROCHIMISTUL NĂVODARI are o medie de 60,8 ml./kg/corp, iar C.C.D.M.N. 51,5, — diferență 9,3 — în timp ce, atunci cînd se consideră loturile în întregime, cea mai mare valoare o prezintă C.F.R. Constanța, 58,2, și cea mai mică — I.T.C. Constanța, 52,5 — diferență 5,7 ml. La seniorii divizionari C, diferența pentru titulari dintre maximă și minimă este de 16,7 ml, iar pentru lotul complet este de 13,7 ml.

b) În ceea ce privește impactul capacității aerobe de efort asupra randamentului competițional, se remarcă faptul că, la juniorii din campionatul județean, se coroborează mai bine poziția în clasament cu VO_2 maxim pe kilogram corp al titularilor, în timp ce la seniori poziția din clasament depinde mai evident de VO_2 max./kg/corp al tuturor componenților lotului. Se pare, deci, că, la juniori, formațiile care joacă duminică de duminică sînt mai stabile (probabil și datorită randamentului mult mai scăzut al rezervelor), în timp ce, la seniori, prin forța împrejurărilor — accidentări, cartonașe —, formația din teren diferă mai mult de la o etapă la alta și, ca atare, rezultatele în campionat depind de capacitatea de efort a întregului lot și nu numai de cea a titularilor. Nu am verificat această explicație prin consultarea tuturor foilor de arbitraj de la meciurile juniorilor și seniorilor, dar dacă ea se dovedește reală nu este deloc bine, întrucît asta înseamnă că la juniori se urmărește la fel de mult rezultatul ca și la seniori, și asta în dauna formării jucătorilor.

c) Dacă privim situația de la nivelul seniorilor campionatului județean și încercăm să găsim o explicație pentru situațiile discordante dintre pozițiile în clasament și cele în „clasamentul" capacității de efort (C.C.D.M.N. — locul cel mai bun în clasament și cel mai slab — la titulari — în ierarhia VO_2 max./kg. corp, PETROCHIMISTUL și C.F.R.-Port, valori foarte bune ale capacității aerobe de efort și locurile cele mai slabe în clasament), ne simțim îndemnați să afirmăm că, la acest eșalon, CONTEAZĂ FOARTE MULT EXPERIENȚA COMPETIȚIONALĂ ȘI ÎN MĂSURĂ MAI MICĂ INTERVINE CAPACITATEA DE EFORT. (C.C.D.M.N., fostă divizionară C, devansează, prin experiența jucătorilor ei, pe cei de la C.F.R.-Port, proaspăt promovați și pe cei de la PETROCHIMISTUL Năvodari, echipă fără pretenții).

d) O tristă mențiune, la această situație, pentru echipa VOINȚA Constanța din Divizia C. Media titularilor săi de 49,6 VO_2 max/kg/corp reprezintă o valoare atît de scăzută, încît ne punem întrebarea dacă mai există o altă echipă în țară — chiar de nivel inferior — mai slabă la acest capitol.

Alte constatări efectuate evidențiază raportul dintre capacitatea aerobă de efort a titularilor și, respectiv, a rezervelor în cadrul fiecărei echipe. S-a observat că,în destul de multe situații, valorile rezervelor sînt mai bune decît cele ale titularilor. Dincolo de faptul că în fotbal nu există un raport strict între capacitatea de efort și randamentul în joc, ne explicăm — în

parte — astfel de situații și prin aceea că valorile rezervelor au beneficiat în mai mare măsură de corecția de vîrstă, întrucît rezervele sînt, de obicei, cei mai tineri componenți ai loturilor la juniori, iar la seniori unele dintre rezerve nu au împlinit încă 18 ani.

CONCLUZII

1) Datele prezentului studiu dovedesc că atît actualii fotbaliști, cît și cei din viitor, prin faptul că încep fotbalul destul de tîrziu (aproximativ la 14 ani), au — respectiv — vor ajunge să aibă o experiență fotbalistică redusă la vîrsta senioratului, ceea ce explică — măcar în parte — gravele carențe tehnice ale multora. Adăugînd la aceasta destul de frecventele întreruperi în pregătire la vîrsta școlarității (vacanțe, practică, treaptă, bacalaureat), precum și atenția relativ redusă acordată de către antrenori însușirii tehnicii la vîrsta junioratului — existînd deja presiunea rezultatului — ajungem la concluzia că, ÎN MULTE CAZURI, datorită începerii fotbalului prea tîrziu, PROMOVAREA LA SENIORI SURVINE CA URMARE A ÎMPLINIRII VÎRSTEI SAU A PREVEDERILOR REGULAMENTARE, ȘI NU PENTRU CĂ RESPECTIVUL JUNIOR S-A MATURIZAT TEHNICO-TACTIC, IMPUNÎNDU-SE PROMOVAREA LUI.

2) Interpretarea datelor privitoare la capacitatea aerobă de efort la juniori și seniori ne îndreptățește să punem sub semnul întrebării procedeul de a corecta, în funcție de vîrstă VO_2 max./kg/corp al juniorilor deoarece, prin aceasta, ei obțin calificative mult mai bune decît ale seniorilor, lucru imposibil — datorită vechimii mult mai mici în sport — și destul de evident și pe terenul de fotbal, unde juniorii nu realizează aproape niciodată un travaliu similar celui al seniorilor creditați cu același calificativ.

3) În general, testînd după-amiază sportivii d.p.d.v. al capacității aerobe de efort, ei nu vor obține rezultate mai slabe în comparație cu cele pe care le-ar obține dimineața ci, din contră, uneori, s-ar putea să obțină rezultate mai bune.

4) Se impune acordarea unei atenții mai mari antrenării forței, atît la nivalul juniorilor, cît și la toate eșaloanele competiționale ale seniorilor, randamentul în fotbalul actual depinzînd foarte mult și de nivelul acestei calități fizice.

5) Este necesar ca, la nivelul juniorilor, să se găsească modalitatea de a-i obliga pe antrenori să ruleze un număr mai mare de jucători în teren, întrucît scopul acestui nivel de practicare a fotbalului este acela de a forma jucători și nu de a închega echipe evasistabile.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Studiu comparativ al capacității de efort a schiorilor și biatloniștilor pe parcursul unui sezon competițional, rev. E.F.S., 11, 1979.
2. DUMITRU Gh. : Studiu privind fluctuația și continuitatea în antrenament în cadrul unei echipe de fotbal-copii nou înființată, rev. E.F.S., 7, 1984.
3. GEORGESCU M. : Capacitatea de efort aerob și anaerob la actualii sportivi de performanță, rev. E.F.S., 5, 1980.
4. GEORGESCU M. : Capacitatea de efort a elevelor și elevilor din clasele V—XII, rev. E.F.S., 2, 1979.

GH. DUMITRU : La capacité aérobie d'effort et le développement physique des footballeurs

A l'occasion d'un examen médical-sportif périodique, l'auteur a effectué l'étude d'un lot de 500 footballeurs de divers échelons compétionnels. L'examen a été effectué le matin et répété l'après-midi.

On a utilisé l'appareillage suivant :

— un dynamomètre type D.R.P.-90 pour la mesure des fléchisseurs palmaires ;

— un spiromètre type BARNES'A pour la mesure de la capacité vitale ;

— la petite échelle à hauteur de 40 ou 50 cm pour le test de la capacité d'effort.

Chaque sportif a subi trois épreuves dans de cas de la mesure des forces et de la capacité vitale.

Les données de cette étude prouvent que les jeunes footballeurs commencent à pratiquer ce sport assez tard (à 14 ans environ) et qu'ils acquièrent une expérience réduite de ce sport à l'âge des seniors, ce qui explique en grande mesure les carences d'un certain nombre de footballeurs.

L'interprétation des données relatives à la capacité aérobie d'effort des juniors et des seniors nous incite à mettre sous le signe d'interrogation le procédé de corriger le VO_2 max/kg de corp des juniors en fonction de l'âge car, de cette manière, ils obtiennent des qualificatifs supérieurs à ceux des seniors.

Les tests effectués l'après-midi ont fourni quelquefois de meilleurs résultats que ceux des tests effecués le matin.

Il faut accorder une plus grande attention au développement de la force tellement nécessaire au football.

GH. DUMITRU : The Aerobic Effort Capability and the Physical Development of Football Players

This is an article devoted to a study undertaken on the occasion of a periodical medical and sporting examination of over 500 football players belonging to various competitional categories. Examinations took place both in the morning and in the afternoon.

The following equipment was used :

— a type D.R.P.-90 dynamometer (for measuring the palm flexors) ;

— a BARNES'A spirometer (for measuring the vital capability) ;

— a 40—50 cm ladder (for testing the effort capability).

Each sportsman was allowed three trials when the vital strength and capability were measured.

The data recorded prove that generally young people start playing football rather late (when aged 14), hence, they will acquire a reduced experience when becoming seniors, which explains a number of deficiencies.

The data on the aerobic effort capability of juniors and seniors call into question the procedure of correcting in terms of age the VO_2 max/kg body of the juniors, for in this way one obtains better results than those of the seniors.

The afternoon investigations sometimes showed better results than the morning ones.

Therefore, it is necessary to attach greater importance to developing strength which is so much required in football playing.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CONTRIBUȚIA NOTĂRII CURENTE LA CREȘTEREA CALITĂȚII ȘI EFICIENȚEI LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. CSÜDÖR GAVRIL
Prof. CSÜDÖR MELINDA
Brașov

La sfîrșitul fiecărui trimestru, cu ocazia încheierii mediei trimestriale, privind numele elevului în catalog, parcă îți apare elevul în față, și-ți pui întrebarea : oare aceasta este nota pe care o merită ? Sigur, fiecare dintre noi își amintește de copilăria sa, de viața de școlar, de profesorii care ne-au nedreptățit sau ne-au „ajutat" cu ocazia notării. De unii dintre ei ne amintim foarte puțin, aceștia fiind aceia care cu ocazia notării nu ne-au făcut să suferim sau să ne bucurăm exagerat, exact ca după un joc sportiv cînd uiți să mai comentezi arbitrajul.

Despre verificare și apreciere, precum și despre aplicarea docimologiei în educație fizică sînt prezentate date necesare în majoritatea lucrărilor metodice de specialitate. Pentru o apreciere cît mai corectă profesorul trebuie să se bazeze pe un sistem larg de criterii, pe acestea aplicîndu-le în așa fel încît atît el cît și elevul să fie convins de corectitudinea notei.

Despre notarea curentă și criteriile ei, deși se cunosc date suficiente, ea este încă puțin folosită în educație fizică,cu toate că are un rol deosebit în stimularea participării conștiente și active a elevilor. Practica a demonstrat că notarea curentă a 3—5 elevi într-o lecție, pentru calitatea execuției, interesul manifestat în efectuarea exercițiilor, progresul realizat după un șir de lecții, a determinat o atitudine pozitivă din partea întregului colectiv și a dus bineînțeles la creșterea calității și eficienței întregii activități din lecție. Unii profesori anunță la începutul lecției elevii care vor fi notați curent, alții comunică notele la sfîrșitul perioadei de observare. Părerea noastră este că soluția din urmă este mult mai indicată, deoarece se menține interesul întregului colectiv. Tot ca o părere a noastră susținem ideea notării curente a fiecărui elev, cel puțin o dată pe trimestru. De fapt această notă curentă ne „liniștește" convingerea că elevul primește media trimestrială meritată.

În ceea ce urmează vom prezenta situații și modalități de aplicare a notării curente care au dus la obținerea unei calități sporite în activizarea elevilor.

La începutul activității didactice fiecare dintre noi își propusese realizarea unor lecții atractive, de aceea am considerat că, dacă un elev lipsește nemotivat de la oră, aceasta este o greșeală a noastră. De atunci și pînă acum experiența dobîndită ne-a făcut să ne schimbăm părerea. Predînd atît în mediul rural cît și urban, am ajuns la următoarea concluzie : **elevul din mediul rural suportă efortul fizic cu o „doză de atractivitate" mai mică**, pentru el fiind atractive și lecțiile în care este prezentă alergarea de rezistență. Obișnuit cu această concepție, atunci cînd am predat în mediul urban, ni se părea imposibil că se poate „chiuli" de la ora de educație fizică. Mult mai șocant a fost faptul că unii elevi care au lipsit nemotivat realizau cu ușurință normele S.U.V.A. (mai puțin alergarea de rezistență). O altă concluzie esențială este aceea că elevul din mediul rural este mult mai disciplinat și mult mai conștiincios. Comparînd ele-

vul din mediul sătesc cu cel orășenesc am ajuns la concluzia că ambii doresc să obțină note mari, elevul din mediul urban — cu cît mai puțin efort.

În scopul obținerii unui randament superior în procesul instructiv-educativ-formativ, precum și pentru a schimba atitudinea elevului din mediul orășenesc față de cantitatea și calitatea efortului depus, notarea curentă a avut o contribuție hotărîtoare. Bazîndune mai ales pe atitudinea elevului față de obiect, interesul, disciplina, gradul de angajare în rezolvarea sarcinilor didactice, am stabilit următoarea regulă : elevul care pe parcursul unui trimestru lipsește nemotivat, de la oră, indiferent de rezultatele obținute la probele de control, nu poate avea media 10, urmînd ca în cadrul notării curente să aplicăm regula stabilită, regulă cunoscută de elevi. Însemnarea în caietul de evidență a unei situații descrise am făcut-o cu încadrarea într-un pătrat a datei cînd elevul a lipsit nemotivat.

O altă problemă pe care am rezolvat-o prin intermediul notării curente și care se bazează tot pe criteriul mai înainte prezentat, a fost problema echipamentului. Se știe că un rol esențial în aspectul estetic al lecției îl constituie ținuta și echipamentul, care totodată asigură și condițiile igienice necesare. În acest sens, am stabilit următoarea regulă : elevul care pe parcursul unui trimestru vine la oră mai mult de trei ori fără echipament nu va putea obține media 10. În caietul de evidență înscrierea lipsei echipamentului se face cu un punct negru.

Unii dintre cititori ar putea să creadă că stabilirea unor reguli ca cele prezentate mai înainte sînt oarecum autocrate. Analizîndu-le ajungem la concluzia că ele sînt niște reguli normale care introduse în cadrul notării curente vor duce la creșterea activității din lecție.

Pentru a demonstra că regulile au la bază bună intenție și că elevii au posibilitate obținerii notelor maxime prin notare curentă, prezentăm situații care sînt mobilizatoare și care urmăresc ca cerințele programei actuale să se realizeze cu randament superior. Conform indicațiilor programei actuale, din cele 50 de minute, circa 30 de minute vor fi acordate dezvoltării fizice armonioase a organismului și calităților motrice. Pentru a mobiliza și conștientiza activitatea din aceste verigi ale lecției, elevii care execută foarte bine exercițiile prezentate au posibilitatea să obțină nota maximă, deci, prin notare curentă asigurăm realizarea calitativă superioară a obiectivelor primordiale ale educației fizice.

Considerăm că notarea curentă cu notă maximă se poate face și după o verigă (moment) a lecției. În acest context, atunci cînd avem o temă de învățare iar un elev (sau mai mulți) după puține execuții își însușește rapid tema propusă, el va fi notat cu nota maximă, existînd în continuare un interes deosebit din partea colectivului pentru realizarea temei respective. Însușirea diferitelor elemente și procedee tehnice preconizate de programă, datorită interesului elevului, mobilizat de notarea curentă, se poate realiza și prin anunțarea temelor lecției viitoare în ultima verigă a lecției prezente.

Un aspect important al notării curente îl reprezintă îmbinarea ei cu notarea prin norme. Pe baza testărilor inițiale ne dăm seama că mulți elevi depășesc norma notei 10 cu multă ușurință, alții, dimpotrivă, nu vor reuși niciodată îndeplinirea normei notei maxime. În acest context, după testările inițiale clasa se împarte în trei grupe :

— **foarte buni** — cei care depășesc normele cu ușurință ;

— **buni** — cei care se află între norma notelor 7—10 și datorită pregătirii pot realiza norma notei maxime ;

— **slabi** — cei care, datorită dezvoltării fizice, oricît de conștiincioși ar fi nu pot îndeplini mai mult decît norma notei 7.

În aceste condiții notarea curentă poate deveni mobilizatoare pentru toate grupele datorită lucrului și normării diferențiate. Exemplu : cu ocazia sistemului de lecții în care se pregătește săritura în lungime de pe loc, după însușirea tehnicii săriturii, clasa se împarte pe grupe valorice, după care se stabilesc norme pentru nota maximă pentru fiecare grupă în parte. Elevii care reușesc să îndeplinească norma stabilită primesc nota maximă, creîndu-se astfel posibilitatea fiecăruia ca prin „muncă" să-și dobîndească nota 10. Bineînțeles că tehnica notării curente în modul prezentat de noi se poate face în cadrul tuturor probelor în care se operează cu norme dinainte stabilite.

Considerăm că prin intermediul notării curente se poate și trebuie să se realizeze creșterea calității și eficien-

ței educației fizice. Notarea curentă trebuie să conștientizeze activitatea elevilor ; de aceea ea trebuie să aibă un caracter permanent, profesorii trebuie să-și formeze obișnuința de a acorda note la fiecare lecție. Să nu uităm că notarea în educație fizică este o modalitate prin care putem contribui la creșterea prestigiului obiectului, cît și al nostru personal.

BIBLIOGRAFIE

Chiriță, Georgeta : Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice, Editura Sport-Turism, 1977.

Csudor, G : Evidența frecvenței elevelor prin „Foaia colectivă de prezență". Rev. Educație Fizică și Sport nr. 11, 1976.

Firea, Elena : Metodica educației fizice școlare, M.E.I., Institutul de Educație Fizică și Sport, București, 1976.

Mitra, Gh. Mogoș, Alex : Metodica educației fizice școlare. Editura Sport-Turism, 1980.

Siclovan, I : Teoria educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism București, 1979.

GAVRIL CSÜDOR, MELINDA CSÜDOR : Contribution des notes courantes à la hausse de la qualité et de l'efficience de la leçon d'éducation physique

En partant de leur expérience personnelle en milieux rural et urbain, les auteurs proposent un débat sur l'important thème des critères d'appréciation de l'activité des élèves durant les leçons d'éducation physique et, surtout, le système de notation courante. On soumet à la discussion les modalités servant aux professeurs à appliquer la méthode de la notation courante, quel est le moment optimal pour communiquer aux élèves les notes accordées, en soulignant le fait que l'alliance de ce système à celui de la notation par normes représente une étape supérieure qui stimule énormément l'intérêt des élèves pour réaliser et dépasser les objectifs proposés. En conclusion : cette méthode pédagogique conduit à la hausse de la qualité et de l'efficience de la leçon d'éducation physique. Pour cette raison, on propose aux professeurs d'adopter la notation courante et d'accorder aux élèves des notes à chaque leçon.

GAVRIL CSÜDOR, MELINDA CSÜDOR : The Contribution of Regular Marking to Enhancing the Quality and Efficiency of Physical Education Classes

Starting form their experience in both towns and villages, the authors tackle an important topic : the criteria of evaluation of the activities carried out during the physical education classes, with stress laid on the criteria underlying regular marking. The authors show how teachers do usually give marks, which is the appropriate moment when the marks should be communicated to the pupils and how the marks may be used tot stimulate the interest of the pupils. They underline that marking is a pedagogical method aimed at enhancing the quality and efficiency of physical education classes. In their opinion, the teacher should give marks to pupils during each physical education class.

FILE DE ISTORIE

ACTIVITATEA SPORTIVĂ ARE O FRUMOASĂ TRADIŢIE LA POLITEHNICA TIMIŞOARA

Conf. univ. dr. GHEORGHE POPA
Şeful catedrei de educaţie fizică

În 1985 s-au împlinit 65 de ani de la înfiinţarea Şcolii politehnice din Timişoara. Crearea ei, în anul 1920, a însemnat încununarea străduinţilor celor mai luminate minţi din această parte de ţară şi ridicarea oraşului de pe Bega la rangul de „Civitas Academica". Şcoala politehnică devine în anul 1948 **Institut politehnic,** iar din august 1970 acesta poartă numele ilustrului fiu al Banatului, pionier al aviaţiei româneşti, Traian Vuia. Primul director al Şcolii politehnice a fost matematicianul Traian Lalescu, în vîrstă de 38 de ani la numirea sa, cu doctoratul la Sorbona, deputat de Caransebeş în primul parlament al României, savant de renume mondial. Din îndemnul lui, după începerea cursurilor, s-a înfiinţat Societatea sportivă „Politehnica", primul ei preşedinte fiind arhitectul Victor Vlad, iar vicepreşedinte studentul Ioan Zăgănescu, profesorul universitar emerit de mai tîrziu.

Activitatea sportivă a studenţilor a început prin organizarea unei secţii de **fotbal** şi s-a extins apoi treptat asupra mai multor discipline sportive: **atletism, box, canotaj, hochei pe gheaţă, înot, patinaj, scrimă, tenis de cîmp şi volei. Secţia cu activitatea cea mai bogată s-a dovedit a fi cea de fotbal.**

Din anul 1928, prin munca voluntară a studenţilor, se începe amenajarea bazei sportive „Politehnica" din Bulevardul Pîrvan nr. 4, care avea să devină leagănul sportului studenţesc timişorean. Primele concursuri sportive interuniversitare pe ţară s-au organizat în anul universitar 1923—1929 la Bucureşti, la care studenţii timişoreni au obţinut mai multe premii şi menţiuni la atletism, fotbal şi scrimă. La campionatele interuniversitare organizate la Timişoara în anul 1933 studenţii de la Şcoala politehnică s-au clasat pe locul al III-lea după cei de la Bucureşti şi Cluj.

Dezvoltîndu-se, Şcoala politehnică primeşte în anul 1946 complexul de clădiri ale fostului liceu Piarist din Piaţa Horaţiu nr. 1, dotat şi cu o sală de gimnastică. În anul 1948 se încheie refacerea stadionului „Politehnica", tot prin muncă voluntară, şi „Politehnica" primeşte denumirea de **Clubul sportiv universitar Timişoara.**

Pînă în anul 1948, cînd se organizează Catedra de educaţie fizică şi sport, educaţia fizică a studenţilor s-a desfăşurat ca disciplină facultativă sub formă de gimnastică matinală şi activităţi recreative. În anul universitar 1950—1951, cînd predarea educaţiei fizice la studenţii din anii I şi II a avut caracter obligatoriu, la catedra de specialitate erau deja încadrate 3 cadre didactice. În anul 1951 Clubul sportiv universitar îşi schimbă denumirea în „Ştiinţa" Timişoara. În perioada 22 noiembrie 1951—9 septembrie 1958 educaţia fizică este facultativă, ca după aceea să devină din nou obligatorie. Concomitent cu creşterea numărului de studenţi, a crescut şi numărul cadrelor didactice de educaţie fizică şi al antrenorilor iar activitatea sportivă s-a înviorat simţitor.

Pînă în anul 1966 cei mai buni sportivi din rîndurile studenţilor şi-au desfăşurat activitatea de performanţă în cadrul Clubului sportiv „Ştiinţa" pentru ca imediat după aceea, mergîndu-se pe linia integrării activităţii sportive de performanţă în ansamblul activităţilor universitare, să se creeze cluburi sportive la nivelul fiecărei instituţii de învăţămînt superior **(Agronomia, Medicina, Politehnica** şi **Universitatea).**

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1986, pag. 60

Cu începere din martie 1973 în zona stadionului „1 Mai", pe terenul primit de la municipalitate, studenții și cadrele didactice au amenajat, prin muncă patriotică, o nouă bază sportivă.

La începutul anului 1984, în scopul valorificării cu eficiență sporită a condițiilor existente, se concentrează întreaga activitate sportivă studențească de mare performanță din Timișoara la Clubul sportiv „Politehnica", iar de la data de 1 martie 1985 se constituie și Catedra de educație fizică și sport pe Centrul universitar Timișoara.

Noi care slujim această prestigioasă instituție de învățămînt superior. Institutul politehnic „Traian Vuia" din Timișoara, sîntem mîndri că în înfățișarea de astăzi a României se află înglobată munca și abnegația cadrelor didactice de la institutul nostru și a zecilor de mii de absolvenți pe care i-a dat, atîtea promoții de absolvenți ai acestor ani glorioși și ne mîndrim, în același timp, și cu rezultatele sportive valoroase obținute de sportivii „Politehnicii", care au reprezentat cu cinste România la Jocurile Olimpice, la Campionatele Mondiale și la alte competiții internaționale importante.

Pentru dăruirea și patriotismul cu care acești minunați oameni au făcut să strălucească gloria sportivă a României, cei mai valoroși dintre ei merită să fie amintiți acum la acest moment de bilanț.

Pionierii **FOTBALULUI** studențesc timișorean, Sfera, Chiroiu, Pop, Sepi, Deheleanu, Protopopescu, Ignuța și alții, au purtat echipa „Poli" în 1924 spre **prima ei mare izbîndă** : cîștigarea dreptului de participare în campionatul districtual categoria I, alături de renumita echipă Chinezul Timișoara. În anul 1948, „Politehnica", sub conducerea antrenorului V. Carte, realizează visul mult așteptat — **promovarea în divizia A.**

În cei 65 de ani de activitate, fotbalul de la **„Politehnica"** a cîștigat de două ori trofeul „Cupa României" (în 1958 și 1980), de cinci ori locul 3 în campionatul diviziei A (în 1950, 1956, 1958, 1963 și 1978), a participat la competiția europeană „Cupa Dunării" în anul 1958 și în „Cupa U.E.F.A.", ediția 1978/79. Aceste rezultate sînt legate de numele antrenorilor : V. Deheleanu, E. Mladin, D. Schileru, C. Braun, A. Niculescu și I. Ionescu.

Dintre fotbaliști s-au impus printre alții : Sfera, Chiroiu, Pop, Sepi, Deheleanu, Protopopescu, Ignuța, Rădulescu, Marcu, Vasile, Andreescu, Corbuș, Brînzei, Tănase, Gîrleanu, Curcan, Sbîrcea, Ciosescu, Cădariu, Cojereanu, Lazăr, Boroș, Manolache, Surdan, Mițaru, Codreanu, Răcelescu, Păltinișan, Dembrovschi, Nedelcu și Giuchici.

HANDBALUL înregistrează primul mare succes în anul 1953, prin echipa feminină de handbal în 11 care obține titlul de campioană națională. În anul 1956, echipa masculină de handbal în 11 este aceea care cîștigă titlul de campioană națională. Din această echipă a făcut parte și actualul antrenor de la „Politehnica" Constantin Jude, de numele căruia sînt legate toate succesele remarcabile ale handbalului masculin de la clubul nostru care a obținut la campionatele naționale de două ori locul 2 (în 1961 și 1979), de trei ori locul 3 (în 1959, 1967 și 1985), a cîștigat locul 2 la „Cupa României" în 1983 și a participat la Cupa Federației Internaționale de Handbal în 1985. Această secție puternică a crescut an de an sportivi de nădejde pentru loturile naționale (V. Sidea, C. Jude, G. Gunesch, C. Lache, G. Zugrăvescu, W. Zawadscki, C. Vlad, M. Vișan, E. Barbu, O. Ispan, L. Silvestrovici, L. Bora, J. Nagy, D. Ionescu, N. Dobrescu, N. Popescu) și a dat țării pe valoroșii handbaliști Roland Gunesch, Alexandru Fölker, Alexandru Buligan și Petre Janto care au contribuit la obținerea medaliilor de **aur** la Campionatele Mondiale din Franța — 1970 și R.D. Germană — 1974 (R.G.), la Campionatele Mondiale Universitare din 1985 (A.B. și P.J.), a medaliei de **argint** la Jocurile Olimpice de la Montreal 1976 (R.G. și A.F.) și a medaliilor de **bronz** la Jocurile Olimpice de la München — 1972 (R.G.), Moscova — 1980 (A.E.) și Los Angeles — 1984 (A.F. și A.B.).

Primele mari succese ale **ATLETISMULUI** au fost titlurile de campioni naționali obținute de atleții : Aurel Raica (greutate), Rudolf Horboianu (înălțime), Ana Șerban (80 m.g.) și Zoltan Vamoș (1500 m) la care s-au adăugat cele obținute în altă etapă de Szabo Tămaș (100 m), Aurel Niculescu (5000 m și 10.000 m), Vasile Bichea (3000 m obstacole), Costel Ene (800 m), Maria Simeanu (cros și maraton redus), Mihaela Rachieru (200 m și 400 m și Tiberiu Szabo (lungime). Pri-

mul mare succes în întrecerile internaționale de anvergură a fost obținut de Zoltan Vamoș, finalist la Jocurile Olimpice de la Roma în 1960. Rezultatele remarcabile care urmează sînt strîns legate de activitatea neobosită a lectorului universitar Emil Grozescu.

Aurel Niculescu — campion balcanic la 5000 m și 10 000 m ;

Georgeta Gazibora — campioană mondială de cros ;

Vasile Bichea — campion balcanic la 3 000 m obstacole, finalist la Campionatele Europene de la Praga în 1978 și finalist la Jocurile Olimpice de la Moscova în 1980 ;

Maria Simeanu — medalie de bronz la Jocurile Mondiale de sală — 1985 ;

Mariana Stănescu — dublă campioană balcanică la cros și medalia de bronz la Campionatele Mondiale de cros ;

Mihaela Rachieru — medalie de bronz la Campionatele balcanice. La acestea se adaugă și numeroasele titluri de campioni universitari pe țară.

CANOTAJUL, o altă secție puternică, cu multe titluri de campioni naționali, universitari dar și cu medalii la Jocurile Olimpice și Campionatele Mondiale.

Aurora Darko-Pleșca — medalie de argint la Jocurile Olimpice de la Los Angeles — 1984 și medalie de bronz la Campionatele Mondiale din 1981 și 1982.

Maria Mustețea — campioană națională și componentă a lotului olimpic. Antrenori : D. Ciosici și L. Wilemsz.

ALPINISMUL, deși secție foarte tînără, înființată în anul 1969, din inițiativa cadrelor didactice și studenților de la Facultatea de electrotehnică, a adus „Politehnicii" 11 titluri de campioni republicani și de 3 ori „Cupa României" (1973, 1979 și 1983). Sportivii secției au escaladat peste o sută de trasee alpine care au fost omologate de F.R.T.A. Aceste rezultate valoroase nu pot fi despărțite de numele alpiniștilor Maria Jurcă, Viorica Mihailovici, Ana Priha, Felicia Gonciarov, Ioana Vintilă, Valentina Olteanu și Emilia Iacobescu și sînt strîns legate de activitatea neobosită a antrenorului Romeo Radoslav și a prof. univ. dr. ing. Eugen Seracin, sufletul secției.

Cele mai valoroase rezultate obținute de secția de **GIMNASTICĂ** masculină sînt : un titlu de vice campion republican (1963), două locuri 3 la Campionatele republicane (1967 și 1969), șase titluri de campioni republicani de juniori (în 1963 și 1972), patru locuri 1 la Cupa F.R.G. (1972) și peste cincizeci de titluri de campioni universitari pe țară. Cei mai buni gimnaști : Vasile Coșariu, Liviu Murariu, Csaba Abram, Lucian Litescu, Carol Covaci, Marcel Benea, Gheorghe Nicoară, Herbert Roth, Teofil Romocea, Zoltan Ambruș, Iosif Szabo și alții. Dintre ei s-a detașat net Vasile Coșariu care a obținut medalie de argint la Campionatele Balcanice de la Varna din 1969 și a participat la Campionatele Mondiale din 1970 și la Jocurile Olimpice de la München — 1972. Rezultatele obținute de gimnaști sînt legate de numele antrenorului Popa Gheorghe.

Echipa masculină de **VOLEI** a urcat o singură dată pe podium în campionatul diviziei A (locul III în anul 1968, sub conducerea antrenorului Nicolae Mihăilescu). Jucători timișoreni de mare valoare au contribuit la obținerea medaliilor de **aur** la Campionatele Europene din 1963 (Mihai Coste și Aurel Drăgan și la Universiada din 1981 (Sorin Grădinar și Marian Mățu), a medaliei de **argint** la Campionatele Europene din 1955 (Ștefan Roman) și a medaliilor de **bronz** la Jocurile Olimpice de la Moscova — 1980 (Dan Gîrleanu și Marius Căta), la Universiada din 1970 (Nicolae Armion, Mihai Tănăsescu și Dan Rouă) și la Campionatele Mondiale din 1962 (Mihai Coste). Rezultatele lor sînt strîns legate de activitatea antrenorilor Nicolae Mihăilescu, Mușat Ion și Bodescu Gheorghe.

Rezultate bune au mai înregistrat și alte secții de la Politehnică, dar nu s-au ridicat la valoarea celor amintite.

În obținerea rezultatelor sportive deosebite, pe lîngă talentul și munca neobosită a sportivilor și antrenorilor și-au adus contribuția și medicii sportivi Victor Catina, Paraschiv Chiriță, Mihai Deleanu, Titus Petrovici și alții care împreună cu cadrele didactice și antrenori au adus gîndirea și practica antrenamentului sportiv pe linia frontului de înaintare a științei.

Activitatea sportivă, integrată organic în activitatea întregului institut, s-a bucurat întotdeauna de sprijinul deosebit al conducerii institutului și al dascălilor săi care de la începuturi, predîndu-și unii altora ștafeta, au fost

mereu alături de studenții care au făcut sport : Vlad Victor, Protopopescu Ion, Zugrăvescu Ion, Ghermănescu Mihai, Brînzeu Pius, Horescu Iancu, Bâlă Mihai, Elias Mihai, Gheorghe Silaș, Gheorghe Savii, Vasile Cocheci, Ioan Bejan, Vasile Hoancă, Avram Heller, Romulus Pomoje, Eugen Seracin, Ioan Drăgoi, Aurel Nanu, Nicolae Bogoevici, Ioan Pugna, Tiberiu Mureșan, Anton Policek și alții.

Astăzi, Institutul politehnic „Traian Vuia", oferă studenților condiții minunate de practicare a sportului de masă sau de performanță la cele două săli de sport, la stadionul modern de atletism cu pistă de coritan, la sala de culturism și pe terenurile de bitum, zgură sau gazon, în cadrul orelor de educație fizică, antrenamentelor și competițiilor.

Studenți practică în mod organizat în cadrul secțiilor de diverse nivele de performanță, următoarele ramuri de sport : **alpinism, atletism, badminton, baschet, canotaj, deltaplanorism, fotbal, gimnastică ritmică, handbal, înot subacvatic, orientare turistică, pentatlon, rugby, scrimă, șah, tenis de cîmp, tenis de masă și volei.**

Noi, slujitorii sportului, călăuziți de documentele Congresului al XIII-lea al P.C.R. vom pune accentul pe menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a studenților, dezvoltarea lor armonioasă, angrenarea lor în practicarea sistematică a exercițiului fizic și pregătirea marilor performanțe.

Sportul la „Politehnica" s-a născut o dată cu institutul și va dăinui atîta timp cît va dăinui și institutul nostru.

BIBLIOGRAFIE

1. *** Anuarul Institutului politehnic „Traian Vuia" din Timișoara, 1970—1971

2. *** Haide, Poli ! Timișoara, 1980

3. De Sabata Coleta : Institutul politehnic „Traian Vuia" Timișoara, 1920—1970. Festivitățile semicentenarului, desfășurate în zilele de 15, 16 și 17 noiembrie 1970, la Timișoara, I.P. Banat, Timișoara 1972

4. De Sabata Coleta : Cuvîntare la ședința festivă din 25 noiembrie 1985 cu ocazia aniversării a 65 de ani a Institutului politehnic „Traian Vuia" din Timișoara

5. Jiva Mircea : Haide Póli ! Editura Stadion 1973

6. Klepp Francisc : Programul meciului internațional de handbal masculin Tatran Presov (R.S. Cehoslovacia) — Politehnica Timișoara din cadrul cupei F.I.M. — I.P. Banat Timișoara 1985

7. Popescu Mircea : Anuar sportiv universitar 1984. Tipografia Academiei de Studii Economice București, 1984

8. Silaș Gheorghe și Sora Constantin (coordonatori) : Monografia — Institutul politehnic Timișoara 1920—1970. I. P. Banat, Timișoara 1972.

GHEORGHE POPA : 65 ans de sport à l'Institut Polytechnique de Timișoara

La célébration, en novembre dernier, de 65 ans d'existence de l'Ecole Polytechnique de Timișoara (devenue en 1948 l'Institut Polytechnique) offre à l'auteur l'occasion de passer en revue les activités sportives de cette prestigieuse unité roumaine d'enseignement supérieur. Inaugurée par une section de football, l'activité sportive a englobé ensuite l'athlétisme, la boxe, la rame, le hockey sur glace, la nage, l'escrime,, le patinage, le tennis et le volleyball. On mentionne les succès obtenus par les équipes portant les insignes de l'Institut Polytechnique et la large participation des étudiants de Timișoara au travail d'intérêt collectif afin de réaliser une base matérielle correspondante. La présentation des résultats obtenus, par chaque discipline sportive, au cours des 65 ans d'activité, constitue une excellente occasion de ressusciter les importants moments de l'affirmation du sport des étudiants de Timișoara.

GHEORGHE POPA : 65 Years of Sports at the Polytechnic Institute in Timișoara

In November 1985, the Polytechnic School of Timișoara (which became a Polytechnic Institute in 1984) celebrated its 65 anniversary. The event prompted the author to pass in review the sporting activities in this outstanding higher education establishment of Romania.

At first, the Institute had only a football section ; as time went by the sporting activities expanded, they also included such sports as athletics, lawn tennis, volleyball, ice hockey, swimming, fencing, skating, boxing, rowing. The author emphasizes the success reaped by the teams of the Polytechnic Institute in Timișoara, the efforts made to steadily improve facilities (the students themselves largely participated in these efforts). The enumeration of the results by branches obtained over 65 years evokes important events and moments characteristic of the assertion of the students' sporting activities.

ABONAȚI-VĂ LA
REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"
PE ANUL 1986 !

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri. Ele nu vor depăşi 10 pagini pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1
N. POSTOLACHE: Ständige Sorgenfolge der R.K.P. für die vielseitige Leibeserziehung der Massen, durch den Sport Kulturelle und Turistische Organisationen (1921—1986) 3

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

C. RĂDUŢ: Eine Wissenschaftliche Leitung und Planifizierung für den modernen Training . 8
MARIA BOTA, I. BOTA: Studien der Technische-Taktische Aktionen einer Leistungssportlerinn als Torwartspecialisierung (II) . 14

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

D. GUŢIU: Die Vorbereitung einer Sportlehrers von die Vorlesungen 24
AL. ZOTA u. Mitarbeiter: Bildung und Entwicklung der „upward" spring für die Schulern der Klassen V—XII 27

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

C. KIRIAC: Hilgrundstoffen für die Verbesserung der Geschwindigkeit und Kraftschlagen in Boxen 32
A. HOFFMANN, ŞT. PETREA: Die Verbesserung der Überlegung eine wichtige mitteil für eine qualität erhebung der Training prozess in die Sportschulen . 41

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU: Aerobische Kapazität bei anstrengungen und bei die physische Entwicklung der Fussballer 47

MEINUNGEN-BERATUNGEN

G. CSÜDÖR, MELINDE CSÜDÖR: Beiträge für die regelmässiger notationen für die Verbesserung und Wirksamskheit, in rahmen der Leibesübungsstunden . . 57

GESCHICHTLICHES

GH. POPA: Die Sportliche Tätigkeit hat eine schöne Tradition bei Politehnica Timişoara . . 60

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1
Н. ПОСТОЛАКЕ: Постоянная забота Румынской Коммунистической Партии о всестороннем физическом воспитании масс через культурноспортивные и туристские организации (1921—1986 гг) 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

К. РАДУЦ: Планирование и научное руководство современной спортивной тренировкой 8
МАРИЯ БОТА, И. БОТА: Исследование технических и тактических действий спортсменки высших достижений, специализированной на посту вратаря в ручном мяче (II) 14

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. ГУЦИУ: Подготовка преподавателя физического воспитания к уроку 24
АЛ. ЗОТА и сотрудники: Формирование и развитие прыгучести у учащихся V—XII классов . . . 27

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

К. КИРИАК: Вспомогательные элементы для увеличения скорости и ударов в боксе 32
А. ГОФФМАНН, ШТ. ПЕТРЯ: Улучшение мышления — важное средство для качественного повышения процесса тренировки в спортивных играх 41

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДУМИТРУ: Аэробная способность к усилию и физическое развитие футболистов 47

МНЕНИ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. ЧУДОР, МЕЛИНДЕ ЧУДОР: Вклад текущих оценок в повышение качества и действенности урока физического воспитания . 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Г. ПОПА: Хорошие традиции спортивной деятельности в Политехническом институте г. Тимишоара 60

I.P. „Informaţia" c. 2247

41 404

Lei 10

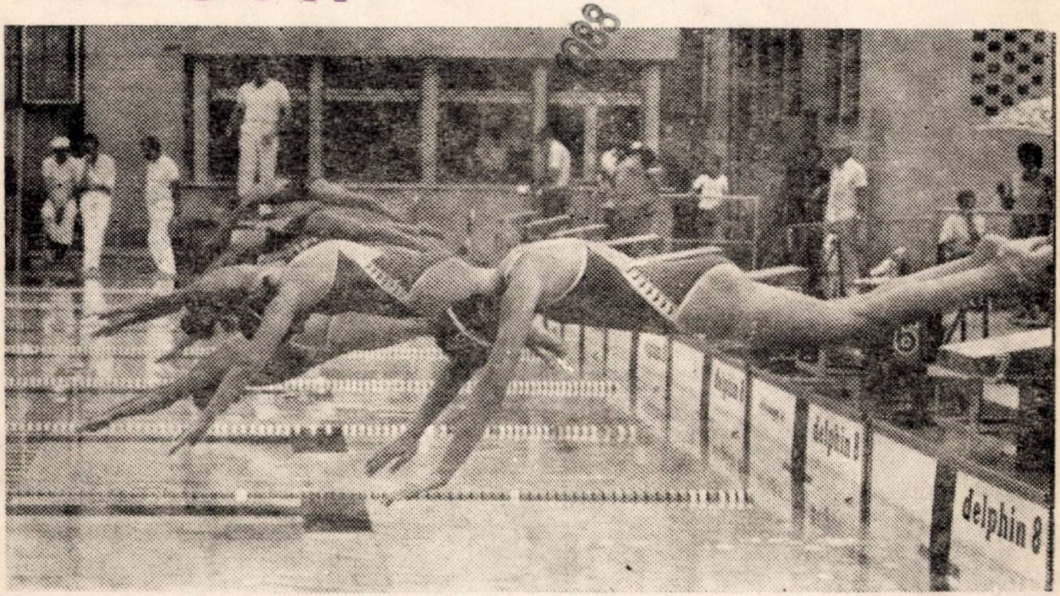
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE

6

1986



EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 6, IUNIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

M. ILIESCU : Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă al elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea de performanță 1

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

P. DUNGACIU : Drumul afirmării continue a școlii românești de gimnastică feminină . . 24

G. M. COSTIN, GR. LUNGULESCU : Cercetări privind utilizarea concentratelor proteice în alimentația sportivilor de performanță 37

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. E. ILEA : Cîteva dintre omisiunile și greșelile noii programe de educație fizică în lumina instruirii programate 42

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

T. ARDELEAN : Unele căi pentru valorificarea potențialului de viteză la copii și juniori . . 46

A. RAȚIU : Studiu privind eficiența serviciului de sus (lateral) plutitor, razant la volei . . . 50

MEDICINĂ SPORTIVĂ

FL. BĂLĂNESCU : Reglarea tensiunii arteriale în efortul fizic 53

OPINII-CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor 62

SISTEMUL UNITAR DE VERIFICARE ŞI APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ AL ELEVILOR ŞI DEPISTAREA TALENTELOR PENTRU ACTIVITATEA DE PERFORMANŢĂ

MARIN ILIESCU

Director al Direcţiei ştiinţe sociale, activităţi educative şi sportive din M.E.I.

Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului se preocupă în mod sistematic de îmbunătăţirea conţinutului învăţămîntului de educaţie fizică şi creşterea eficienţei sale. În acest sens au fost elaborate noi programe şcolare, regulamente, planuri de măsuri şi instrucţiuni. Pe această linie se înscrie şi elaborarea Instrucţiunii privind organizarea şi desfăşurarea activităţii de educaţie fizică şi sport în învăţămîntul primar, gimnazial, liceal şi profesional, care reglementează întreaga problematică a activităţii de educaţie fizică şi sport din învăţămîntul preuniversitar.

În prezenta Instrucţiune un loc important îl ocupă noul sistem unitar de verificare şi apreciere a elevilor care înglobează de această dată şi probele generale ale sistemului naţional de selecţie pentru activitatea sportivă de performanţă.

La elaborarea noului sistem s-a ţinut seama de experienţa acumulată în acest domeniu şi de sarcinile ce revin şcolii pentru asigurarea unei pregătiri corespunzătoare a tineretului, pe linia întăririi sănătăţii şi integrării acestuia în mod cît mai eficient în activitatea productivă şi viaţa socială.

Sistemul de probe şi norme stabilit are la bază concluziile lucrărilor de cercetare ştiinţifică efectuate de IEFS şi Centrul de cercetări al CNEFS şi a fost dezbătut de un larg cerc de specialişti (cadre universitare, medici, cercetători, inspectori şcolari, profesori de educaţie fizică).

În conţinutul său, sistemul cuprinde în mod detaliat atît probele şi normele din grupa A (care vizează dezvoltarea calităţilor motrice), cît şi probele din grupa B (care vizează învăţarea şi consolidarea deprinderilor motrice), acestea fiind repartizate în mod echilibrat pe trimestre şi ani de studii, realizîndu-se în acest mod o mai mare unitate de acţiune pe raza întregii ţări.

Stabilirea la unele probe a unor baremuri minimale oferă posibilitatea cadrelor didactice de a mînui în mod eficient sistemul de notare a elevilor, la baza căruia va sta în primul rînd progresul individual realizat de fiecare elev.

Această modalitate de acordare a notelor are darul de a stimula activitatea elevilor la lecţii şi asigură realizarea unei mai bune corelări între tratarea individualizată în lecţii cu notarea diferenţiată.

Prin sistemul de norme stabilit, cadrele didactice de specialitate sînt implicate în mod direct în activitatea de depistare şi selecţie a elevilor talentaţi pentru sportul de performanţă şi dirijarea acestora către unităţile specializate în activitatea cu copiii şi juniorii.

Pentru o corectă orientare a activităţii de educaţie fizică şi sport din şcoală este necesar ca atît conducerile de şcoli cît şi cadrele didactice de specialitate să studieze cu atenţie prevederile noii Instrucţiuni şi să adopte măsuri corespunzătoare care să permită aplicarea ei în toate şcolile, în scopul creşterii calităţii şi eficienţei muncii din acest domeniu al activităţii şcolare.

În continuare prezentăm conţinutul Sistemului unitar de verificare şi apreciere a nivelului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor şi depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanţă.

Educaţia fizică şi sportul, integrate organic în procesul instructiv-educativ al elevilor, sînt chemate să participe la formarea unor generaţii sănătoase şi robuste din punct de vedere fizic, capabil să facă faţă exigenţelor sporite ale societăţii socialiste, devotate cauzei partidului şi statului nostru.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1986, pag. 1

Pentru a determina îmbunătățirea conținutului acestor activități și sporirea eficienței întregii munci de educație fizică și sport din școli, în baza hotărîrilor de partid și de stat, se instituie „Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță", care are în structura sa două grupe de probe :

A. Probe și norme obligatorii pentru verificarea dezvoltării calităților motrice de bază (viteză, rezistență, forță, îndemînare).

B. Probe și norme obligatorii pentru verificarea însușirii unor ramuri sau probe sportive prevăzute de programele școlare pe niveluri de învățămînt.

1. **Conținutul sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță**

Începînd cu anul școlar 1986/1987 probele și normele de control înscrise în programele de educație fizică, la toate clasele, se înlocuiesc cu probele și normele din prezentul sistem de verificare și apreciere, care cuprinde, pe niveluri de învățămînt următoarele :

a) **La învățămîntul primar** (anexa 1. a)

a. 1. Alergarea de viteză 25 m cl. I, 30 m cl. II—IV ;
a. 2. Alergarea de durată 1,30 — 3 minute ;
a. 3. Săritura în lungime de pe loc ;
a. 4. Aruncarea și prinderea mingii de cauciuc la perete (de pe loc) cl. I—II și a mingii de oină la distanță (de pe loc) cl. III—IV ;
a. 5. Complex de exerciții pentru dezvoltarea fizică ;
a. 6. Exerciții de gimnastică acrobatică ;
a. 7. Probă de îndemînare (facultativ)

b) **La învățămîntul gimnazial-liceal** (anexele 1.b. și 1.c.)

b.1. Alergare de viteză pe distanța de 50 m ;
b.2. Alergarea de rezistență pe distanța de 600 m — fete și 800 m — băieți, cl. V—VI, 800 m — fete și 1000 m — băieți cl. VII—XII ;
b.3. Săritura în lungime de pe loc ;
b.4. Tracțiuni în brațe la bara fixă din atîrnat ;
b.5. Ridicări ale trunchiului la verticală din culcat dorsal (forța musculaturii abdominale) ;
b.6. Extensii ale trunchiului din culcat facial (forța musculaturii spatelui) ;
b.7. Aruncarea mingii de oină, sau împingerea înainte a unei greutăți de 2 kg la distanță, de pe loc (cu o mînă de la umăr) ;
b.8. Săritura în lungime cu elan ;
b.9. Exercițiu liber ales la sol, cu elemente impuse din gimnastica acrobatică și ritmică-sportivă ;
b.10. Săritura la un aparat de gimnastică ;
b.11. Joc sportiv ;
b.12. Probe pentru sporturile de iarnă sau natație (unde este cazul) ;
b.13. Probă de mobilitate (facultativă).

c) **La învățămîntul profesional**

c.1. Alergare de viteză 50 m ;
c.2. Alergare de rezistență 800 m fete, 1000 m — băieți ;
c.3. Tracțiuni în brațe la bara fixă din atîrnat ;
c.4. Exercițiu liber ales la sol, cu elemente impuse din gimnastica acrobatică și ritmică-sportivă ;
c.5. Săritură la un aparat de gimnastică ;
c.6. Săritura în lungime cu elan ;
c.7. Joc sportiv.

2. **Conținutul și metodologia organizării și trecerii probelor pentru verificarea și aprecierea nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță**

a) **La învățămîntul primar**

a.1. — **Alergarea de viteză** — 25 m cl. I, 30 m cl. II—IV

— Alergarea se execută cu start din picioare, cu cronometraj la mișcare (clasele II—IV) ;

— Se pot acorda două încercări, cu o pauză de minimum 10 minute între alergări și se înregistrează cea mai bună ;
— Se folosesc numai pantofi de sport ;
— Nu se folosesc terenuri în pantă sau cu denivelări ;
— Rezultatele se înregistrează în secunde și zecimi de secundă ;

a.2. — **Alergarea de durată** — timp 1,30″ — 3 minute.

— Alergarea se va efectua pe teren plat cl. I = 1,30″ ; cl. a II-a 2′, cl. a III-a = 2′,30″ și clasa a IV-a = 3′ ;
— Se efectuează o singură încercare ;
— Se aleargă numai cu pantofi de sport ;
— Rezultatul se înregistrează în minute și secunde.

a.3. — **Săritura în lungime de pe loc.**

— Se măsoară de la vîrfuri (poziția de plecare), la călcîie (poziția de aterizare) ;
— Pentru elan, se permite una sau mai multe balansări de brațe ;
— Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună ;
— Suprafața pe care se sare să fie netedă și nealunecoasă ; (nu se sare la groapa cu nisip).
— Se sare în pantofi de sport ;
— Rezultatul se înregistrează în metri și centimetri.

a.4.1. — **Aruncarea și prinderea mingii de cauciuc** (cu dimensiunea unei mingi de oină) cl. I și a II-a

— Aruncarea se efectuează la perete, de pe loc, cu o mînă de deasupra umărului (tip azvîrlire) ; piciorul opus brațului de aruncare se află înainte, trunchiul ușor răsucit spre brațul de aruncare ;
— Mingea se aruncă cu o traectorie medie ;
— Prinderea se efectuează de pe loc cu ambele mîini ;
— La clasa I aruncarea se va face de la distanța de 2,5—3 m față de perete ; la clasa a II-a de la distanța de 4—5 m ;
— Se vor acorda 3 încercări ;
— Se va aprecia calitatea execuției aruncării și prinderii mingii ricoșate din perete.

a.4.2. — **Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță** cl. a III-a și a IV-a

— Pe un spațiu dinainte trasat în metri, elevii vor efectua două aruncări fiecare, dintre care cea mai bună va fi notată ;
— În timpul execuției, piciorul din față (cel opus brațului de aruncare), rămîne fix pe sol.
— Aruncarea se efectuează de deasupra umărului (tip azvîrlire).

a.5. — **Complex de dezvoltare fizică generală**

— Complexul se compune din exerciții libere, executate în 4 sau 8 timpi pe grupe de elevi după cum urmează :

— **Clasa I — trimestrul I**

Complexul nr. 1

Exercițiul 1 : stînd : T.1 — mîinile la umăr ; T.2 — ducerea brațelor oblic sus, cu ridicarea pe vîrfuri ; T. 3 — ducerea brațelor lateral ; T.4 — revenire pe tălpi, în stînd. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 2 : stînd ușor depărtat, brațele înainte : T.1 — balansarea brațelor înapoi, cu ușoară arcuire a genunchilor ; T.2 — balansarea brațelor înainte, cu ușoară arcuire a genunchilor. 2 × 8 repetări.

Exercițiul 3 : stînd depărtat cu mîinile pe șold : T.1—2 — îndoire cu arcuire a trunchiului spre stînga ; T.3—4 — îndoirea trunchiului, cu arcuirea spre dreapta. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 4 : stînd cu mîinile pe șold : T.1 — 7 sărituri ca mingea ; T.8 — ghemuit. 8 × 3 repetări.

Exercițiul 5 : stînd : T.1—2 — ridicarea brațelor prin lateral sus — inspirație ; T. 3—4 — coborîrea brațelor, cu încrucișare înainte — jos — expirație. 4 × 2 repetări.

Clasa I — trimestrul al II-lea

Exercițiul 1 : stînd ușor depărtat, brațele lateral : T.1—4 — rotirea brațelor spre înapoi ; T.5—8 — rotirea brațelor spre înainte. 8 × 2 repetări.

Exercițiul 2 : stînd : T.1 — genuflexie cu ducerea brațelor înainte ; T.2 — revenire ; T.3 — genuflexie cu ducerea brațelor lateral ; T.4 — revenire. 4 × 3 repetări.

Exercițiul 3 : stînd depărtat cu brațele sus : T.1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire atingînd solul ; T.3—4 — extensie cu arcuirea trunchiului și capului, brațele sus. 4 × 4 repetări

Exercițiul 4 : stînd depărtat, palmele la ceafă : T.1—2 — răsucirea trunchiului, cu arcuire spre stînga ; T.3—4 — răsucirea trunchiului, cu arcuire spre dreapta 4 × 4 repetări.

Exercițiul 5 : stînd depărtat, cu mîinile pe șold : T.1—2 — săritură cu apropierea și depărtarea picioarelor. 2 × 8 repetări.

Exercițiul 6 : stînd depărtat : T.1—2 — ridicarea brațelor prin lateral — inspirație ; T.3—4 — coborîrea brațelor — expirație. 4 × 2 repetări.

Clasa a II-a — trimestrul al II-lea

Complexul nr. 1

Exercițiul 1 : stînd cu mîinile îndoite la piept : T.1—2 — extensia brațelor îndoite cu arcuire ; T.3—4 — extensie cu arcuirea brațelor întinse lateral. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 2 : stînd cu brațele înainte : T.1—4 — rotirea brațelor prin jos înapoi ; T.5—8 — rotirea brațelor prin sus înapoi ; 8 × 2 repetări.

Exercițiul 3 : stînd cu mîinile pe șold : T.1 — ridicarea piciorului stîng, cu genunchiul îndoit la 90° ; T.2 — întinderea piciorului înainte ; T.3 — același ca la timp 1 ; T.4 — revenire ; T.5—8 — același cu piciorul drept. 8 × 2 repetări.

Exercițiul 4 : stînd depărtat, cu brațele lateral : T.1—2 — răsucirea trunchiului, cu arcuire spre stînga ; T.3—4 — răsucirea trunchiului, cu arcuire spre dreapta ; T.5—6 — îndoirea trunchiului, cu arcuire spre stînga ; T.7—8 — îndoirea trunchiului, cu arcuire spre dreapta. 8 × 3 repetări.

Exercițiul 5 : stînd depărtat, cu mîini pe șold : T.1—2 — extensia trunchiului și capului cu arcuire, — brațele sus ; T.3—4 — îndoire cu arcuirea trunchiului înainte. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 6 : stînd, cu mîinile pe șold : T.1—3 — sărituri ca mingea ; T.4 — întoarcere prin săritură 90°. spre stînga. 4 × 4 repetări — același, cu întoarcere spre dreapta 4 × 4 repetări.

Exercițiul 7 : stînd : T.1—2 — ducerea brațelor lateral, cu ridicare pe vîrfuri, inspirație ; T.3—4 — revenire, cu încrucișarea brațelor oblic înainte — expirație. 4 × 3 repetări.

Clasa a III-a — trimestrul al II-lea

Complexul nr. 1

Exercițiul 1 : stînd : T.1 — ducerea brațelor lateral spre stînga, răsucirea capului spre stînga ; T.2 — revenire ; T.3 — ridicarea brațelor prin înainte sus. capul în extensie ; T.4 — revenire ; T.5—8 — același, spre dreapta. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 2 : stînd : T.1—2 — extensie, cu arcuirea brațului stîng sus, brațul drept jos ; T.3—4 — același, cu schimbarea brațelor ; T.5 — fandare înainte cu piciorul stîng, brațele lateral ; T.6 — revenire ; T.7—8 — același, T.5—6 cu piciorul drept. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 3 : stînd, cu mîinile pe șold : T.1 — ducerea piciorului stîng întins înainte pe vîrf, sprijinit ; T.2 — ducerea piciorului stîng, pe vîrf lateral, sprijinit ; T. 3 — ducerea piciorului stîng înapoi, vîrf sprijinit ; T.4 — revenire ; T.5—8 — același, cu piciorul drept. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 4 : stînd depărtat, brațele lateral : T.1—2 — îndoirea și răsucirea trunchiului cu arcuire, brațul stîng spre piciorul drept ; T.3—4 — extensia trunchiului și capului cu arcuire, brațele sus ; T.5—8 — același exercițiu spre piciorul stîng, cu brațul drept. 8 × 2 repetări.

Exercițiul 5 : culcat înapoi sprijinit pe antebrațe : T.1 — îndoirea genunchilor pe piept : T.2 — întinderea genunchilor la 45° ; T.3 — același timpul 1 ; T.4 — revenire. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 6 : stînd cu mîinile pe șold : T.1—8 — săritură, cu forfecarea picioarelor în plan antero-posterior. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 7 : stînd : T.1—2 — ridicarea brațelor cu ridicare pe vîrfuri — inspirație ; T.3—4 — ghemuire — cu expirație. 4 × 3 repetări.

Clasa a IV-a — trimestrul al II-lea

Complexul nr. 1

Exercițiul 1 : stînd : T.1 — pas lateral cu piciorul stîng, palmele la ceafă ; T.2 — ridicarea pe vîrfuri, întinderea brațelor sus ; T.3 — revenire pe talpă, cu palmele la ceafă ; T.4 — revenire în stînd ; T.5—8 — același exercițiu, spre dreapta. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 2 : stînd cu brațele lateral : T.1—4 — rotirea brațelor în plan frontal, prin jos în sus, cu încrucișarea brațelor sus, simultan cu arcuirea genunchilor ; T.5—8 — același exercițiu cu rotirea brațelor în sens opus ; 8 × 4 repetări.

Exercițiul 3 : stînd : T.1 — fandare înainte cu piciorul stîng, brațele lateral , T.2 — revenire ; T.3 — fandare laterală, cu stîngul, brațele înainte ; T.4 — revenire ; T.5—8 — același exercițiu cu piciorul drept. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 4 : stînd : T.1 — ridicarea piciorului stîng înainte, la 90°, cu bătaia palmelor sub genunchi ; T.2 — revenire ; T.3—4 — același exercițiu cu piciorul drept ; T.5 — genuflexie, cu ducerea brațelor lateral ; T.6 — revenire ; T.7—8 — același cu timpul 5—6. 8 × 2 repetări.

Exercițiul 5 : pe genunchi. sprijin înainte pe palme : T.1 — cumpănă pe genunchiul stîng, capul în extensie ; T.2 — revenire ; T.3—4 — același exercițiu, pe genunchiul drept. 4 × 4 repetări.

Exercițiul 6 : culcat înapoi sprijin pe antebrațe : T.1—7 — forfecarea în plan vertical a picioarelor la 45° ; T.8 — revenire. 8 × 2 repetări.

Exercițiul 7 : stînd, cu mîinile pe șold : T.1—8 — sărituri, cu încrucișarea picioarelor în plan transversal. 8 × 4 repetări.

Exercițiul 8 : stînd : T.1—2 — ducerea brațelor lateral cu inspirație profundă ; T.3—4 — coborîrea brațelor, cu expirație în doi timpi. 4 × 4 repetări.

N O T Ă : — Exercițiile se efectuează unul după celălalt, cu o mică pauză între ele, constituindu-se în complexe, pe trimestre.
— Se va aprecia calitatea execuției pentru întregul complex.

a.6. — **Gimnastică acrobatică**

Clasa a II-a trimestrul al II-lea

— Stînd : — rostogolire înainte ghemuit — rulare înapoi, cu trecere în culcat dorsal — rulare laterală în înainte culcat — prin săritură în sprijin ghemuit și trecere în cumpănă pe un genunchi — revenire, prin sprijin ghemuit în stînd.

Clasa a III-a — trimestrul al II-lea

Stînd cu spatele spre saltea : cumpănă pe un picior, — ghemuit — rostogolire înainte în ghemuit — rostogolire înainte ghemuit — rulare înapoi — stînd pe omoplați, revenire în culcat dorsal — podul de jos — revenire în culcat dorsal — rulare laterală, cu trecere în înainte culcat — săritură în sprijin ghemuit — revenire în stînd.

Clasa a IV-a — trimestrul al II-lea

Stînd cu spatele spre saltea : cumpănă pe un picior — revenire în stînd, ghemuit — rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat, trecere în semisfoară — întinderea picioarelor, cu întoarcere în șezînd — culcat dorsal — stînd pe omoplați — rostogolire înapoi, prin îndoirea unui genunchi — trecere în cumpănă pe un genunchi — săritură în sprijin ghemuit — săritură dreaptă, revenire în stînd.

— Se va aprecia global calitatea execuției complexului de exerciții.

a.7. — **Proba de îndemînare** (facultativă)

— Într-un cerc cu diametru de 40 cm, gradat ca un ceas : elevul plasat în centru, în poziția stînd, va efectua o ușoară îndoire a genunchilor urmată de săritură cu desprindere pe ambele picioare, încercînd să facă o rotație cît mai mare în jurul axului propriu în timpul zborului. Se apreciază mărimea rotației.

b. — **La învățămîntul gimnazial-liceal** (anexa 1.b și 1.c)

b.1 — **Alergarea de viteză — 50 m**

— Se execută cu start din picioare, cu cronometraj la mișcare.

— Se pot acorda două încercări cu pauză de 10 minute între alergări și se înregistrează cea mai bună.

— Se folosesc pantofi de sport.

— Nu se folosesc terenuri în pantă sau cu denivelări.

Rezultatele se înregistrează în secunde și zecimi de secundă. Școlile generale care nu au spațiu pentru desfășurarea probei de 50 m pot înlocui această distanță cu proba de 30 m. În acest caz baremul minimal pentru nota 5 la alergarea de viteză pe 30 m va fi următorul :

— băieți : cl. V = 5″9 ; cl. VI = 5″7 ; cl. VII = 5″6 ; cl. VIII = 5″4 ;

— fete : cl. V = 6″ ; cl. VI = 6″ ; cl. VII = 5″8 ; cl. VIII = 5″8.

b.2. — **Alergarea de rezistență**

Cl. a V-a și a VI-a = 600 m fete ; 800 m băieți

Cl. VII—XII = 800 m fete, 1000 m băieți

— Toate distanțele se aleargă pe teren plat, contratimp.

— Se efectuează o singură încercare.

— Se aleargă cu pantofi de sport.

Rezultatul se înregistrează în minute și secunde.

b.3 — **Sărituri în lungime de pe loc**

— Se măsoară de la vîrfuri (poziția de plecare) la călcîie (poziția de aterizare).

— Pentru elan, se permite una sau mai multe balansări de brațe.

— Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună.

— Suprafața pe care se sare trebuie să fie netedă și nealunecoasă (nu se sare la groapa cu nisip).

— Se sare în pantofi de sport.

Rezultatul se înregistrează în metri și centimetri.

b.4 — **Tracțiuni în brațe la bară fixă din atîrnat**

— Se execută din atîrnat la bară înaltă. Priza barei se face cu palmele privind spre corp, brațele fiind perfect întinse din coate, picioarele să nu atingă solul în timpul exercițiilor, iar genunchii să fie întinși. Tracțiunea se consideră a fi corect executată numai dacă bărbia depășește nivelul barei. Brațele se întind complet la fiecare revenire, după care acțiunea se continuă fără pauză.

— Se repetă, pînă cînd elevul nu mai poate ajunge cu bărbia la nivelul barei.

— Elanul cu picioarele nu este permis.

— Rezultatul se înregistrează în număr de repetări. La această probă nu se stabilește barem minimal, apreciindu-se doar progresul realizat.

b.5 — **Ridicări ale trunchiului la verticală din culcat dorsal** (forța musculaturii abdominale)

— Din culcat dorsal, cu brațele pe lîngă corp, ridicări ale trunchiului la verticală, cu ducerea mîinilor pe șold și revenire. Picioarele vor fi perfect întinse și se fixează pe sol.
— La ridicare, trunchiul va fi drept, cu umerii trași înapoi.
— Rezultatul se înregistrează în număr de repetări.

b.6 — **Extensii ale trunchiului din culcat facial** (forța musculaturii spatelui)
— Din culcat facial, cu mîinile pe șolduri, ridicări ale trunchiului, prin extensie și revenire. Picioarele vor fi perfect întinse și se fixează pe sol.
— Trunchiul se ridică, cu capul peste nivelul unei bănci de gimnastică, așezată transversal în fața executantului.
— Rezultatul se înregistrează în număr de repetări.

b.7—1. — **Aruncarea mingii de oină, de pe loc**

— Pe un spațiu dinainte trasat în metri, elevii beneficiază de două încercări fiecare, înregistrîndu-se cea mai bună.

b.7—2. — **Împingerea înainte a unei greutăți de 2 kg, de pe loc (cu o mînă de la umăr)**

— Din poziția stînd depărtat, cu umărul și piciorul opuse brațului de aruncare orientate înainte, prin îndoirea piciorului de aceeași parte cu brațul de aruncare, se efectuează împingerea greutății la distanță.
— Se efectuează două încercări, înregistrîndu-se cea mai bună.
— Această probă se va efectua numai la unitățile școlare care nu dispun de spații corespunzătoare pentru aruncarea mingii de oină. Rezultatul se înregistrează în metri și centimetri. În acest caz, baremele minimale pentru obținerea notei 5 la proba de împingere înainte a unei greutăți de 2 kg de pe loc cu o mînă de la umăr, sînt următoarele :
— cl. V : 4 m — fete ; 4,50 m — băieți ; cl. VI : 4,50 m — fete ; 5 m — băieți ; cl. VII : 5 m — fete ; 6 m — băieți ; cl. VIII : 5,50 m — fete ; 6,50 m băieți ; cl. IX : 6 m — fete ; 7 m — băieți ; cl. X : 6,50 m — fete ; 7,50 m — băieți ; cl. XI : 7 m — fete ; 8 m — băieți ; cl. XII : 7 m — fete ; 8,50 m băieți ; (Drept greutate, se recomandă utilizarea mingilor umplute sau a celor din cauciuc dur).

b.8. — **Săritura în lungime cu elan**

— Se efectuează numai la groapa cu nisip ;
— Bătaia se face într-un spațiu larg de 50 cm ;
— Se acordă trei încercări, înregistrîndu-se cea mai bună ;
— Măsurarea se face de la urma lăsată de vîrful piciorului de bătaie, pînă la ultima urmă lăsată de călcîiul piciorului (sau de altă parte a corpului) în groapa cu nisip, la aterizare.

Gimnastică

Clasa a V-a :

b.9. — Exercițiu liber ales la sol, în componența căruia vor intra în mod obligatoriu următoarele elemente :
— rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit ;
— rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit ;
— rostogolire înapoi cu picioarele depărtate ;
— cumpănă pe un genunchi ;
— cumpănă înainte ;
— semisfoară ;
— podul, din culcat dorsal ;

— balansări de brațe simultane, simetrice, succesive, în diferite planuri și direcții (fete) ;
— întoarcere 360°, prin pași succesivi ;
— săritură dreaptă ;
— val de trunchi înainte, pe călcîie așezat (fete) ;
— echilibru : paseé, înainte (fete) ;
— săritura cu forfecare înainte ;

b.10. — Săritură în sprijin, depărtat peste capră (1 m)

Clasa a VI-a :

b.9. — Exercițiu liber ales la sol, în componența căruia vor intra în mod obligatoriu următoarele elemente :
— rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit ;
— rostogolire înainte depărtat ;
— cumpănă înainte, cu brațele lateral ;
— semisfoară ;
— sfoară (fete) ;
— podul din culcat dorsal (băieți) ;
— stînd pe cap (băieți) ;
— rostogolire laterală, în culcat dorsal ;
— stînd pe omoplați ;
— balansări de brațe și trunchi (simetrice, simultane, succesive), în plan frontal și sagital (fete) ;
— întoarcere 360°, cu învăluire (fete și băieți) ;
— poziții de echilibru : din stînd pe vîrfuri, cu picioarele apropiate sau depărtate, cu trunchiul în extensie (fete) ;
— val înainte, cu întregul corp (fete) ;
— săritură deschisă (fete) ;
— roată laterală (facultativ) ;
b.10. — Săritură în sprijin ghemuit pe capră sau ladă transversală și coborîre prin săritură cu extensie (înălțime 1,10 m).

Clasa a VII :

b.9 — Exercițiu liber ales la sol, în componența căruia vor intra în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— rostogolire înainte și înapoi, cu picioarele depărtate ;
— săritură lungă cu rostogolirea înainte (băieți) ;
— stînd pe omoplați ;
— sfoară (fete) ;
— stînd pe cap (băieți) ;
— podul de sus (fete) ;
— roată laterală ;
— balansări de brațe și trunchi, în diferite planuri și direcții (fete) ;
— val lateral de corp, legat cu val înainte (fete) ;
— piruetă passé înainte 360° (fete) ;
— săritură pas (fete) ;
— pas de horă ;
b.10. — Săritură în sprijin ghemuit pe capătul apropiat al lăzii în lungime și rostogolire înainte (fete 1 m ; băieți 1,10 m).

Clasa a VIII-a :

b.9. — Exercițiu liber ales la sol, în componența căruia vor intra în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— rostogolire înainte și înapoi, în stînd depărtat ;
— rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate (băieți) ;
— stînd pe omoplați ;
— sfoară (fete) ;
— stînd pe mîini — rostogolire (băieți) ;
— stînd pe mîini cădere în pod (fete) ;
— roată laterală ;
— cumpănă cu brațele lateral :

— balansări de braţe şi trunchi, în toate planurile şi direcţiile (fete) ;
— val de corp : înainte, înapoi şi lateral (fete) ;
— piruetă 360° arabesque (fete) ;
— săritura fouetté (fete) ;
— pas de sîrbă.

b.10. — Săritură la ladă în lungime, prin rostogolire înainte cu picioarele îndoite (fete) şi întinse (băieţi).

Clasa a IX-a :

b.9. — Exerciţiu liber ales la sol, în componenţa căruia vor intra, în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— legări de două rostogoliri ;
— stînd pe cap, rostogolire (băieţi) ;
— stînd pe mîini, rostogolire (băieţi) ;
— stînd pe mîini — căderе în pod (fete) ;
— roată laterală ;
— sfoară (fete) ;
— cumpănă ;
— balans circular-orizontal de trunchi, simultan cu balans de braţe în formă de 8, orizontal (fete) ;
— val de corp înainte (fete) ;
— piruetă arabesque (fete) ;
— paşi de polcă şi de galop ;

b.10. — Săritură în sprijin depărtat, peste capră — fete şi cu întoarcere 90° — băieţi.

Clasa a X-a :

b.9. — Exerciţiu liber ales la sol, în componenţa căruia vor intra, în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— rostogolire înainte, cu picioarele încrucişate şi întoarcere 180°, legată cu o variantă de rostogolire înapoi ;
— stînd pe omoplaţi, fără sprijinul mîinilor ;
— stînd pe mîini — rostogolire ;
— stînd pe cap, rostogolire (băieţi) ;
— podul de sus (fete) ;
— balans înainte cu întregul corp, simultan, balansări de braţe succesive şi alternative (fete) ;
— val lateral de corp (fete) ;
— săritura fouetté (fete) ;
— paşi de vals : înainte, lateral, cu întoarcere (fete) ;
— săritură dreaptă cu întoarcere (180°—360°).

b.10. — Săritură cu rostogolire la ladă în lungime, cu picioarele întinse (băieţi) ; săritură în sprijin stînd depărtat, pe lada aşezată transversal — trecere în sprijin ghemuit urmată de coborîre cu extensie (fete).

Clasa a XI-a :

b.9. — Exerciţiu liber ales la sol, în componenţa căruia vor intra, în mod obligatoriu, următoarele elemente :

— rostogolire înainte şi înapoi, din diverse poziţii de plecare ;
— stînd pe mîini, rostogolire ;
— stînd pe omoplaţi (fete) ;
— stînd pe cap, rostogolire (băieţi) ;
— podul de sus (fete) ;
— semisfoară fete) ;
— cumpăna cu braţele lateral, urmată de căderе în sprijin culcat înainte (băieţi) ;
— balansări de braţe succesive, alternative, asimetrice, executate simultan cu balansări de trunchi (fete) ;
— piruetă passé (fete) ;

— săritura fouetté (fete) ;
— pași de dans popular din Oaș, cu percuție.

b.10. — Săritura în sprijin depărtat, peste lada în lungime (băieți) ; săritura în sprijin ghemuit pe lada transversală, coborîre prin săritură cu întoarcere 180° (fete).

Clasa a XII-a :

b.9. — Exercițiu liber ales la sol, în componența căruia vor intra, în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— rostogolire înainte ; rostogolire laterală ;
— rostogolire înapoi în depărtat, urmat de trecere în stînd pe cap din forță (băieți) ;
— roată laterală (băieți) ;
— rostogolire înapoi, cu picioarele depărtate (fete) ;
— stînd pe mîini, rostogolire ;
— cumpănă ;
— podul de sus (fete) ;
— pași de dans modern ;
— săritură pas (fete) ;
— balansări de trunchi în formă de arc și circulare, executate simultan cu diferite forme de balans al brațelor (fete) ;
— val de corp, înainte (fete) ;
— piruetă passé 360°, continuată cu întoarcere prin învăluire (fete) ;
— săritură închisă — deschisă legate (fete) ;

b.10. — Săritura în sprijin ghemuit, peste capră (băieți); și săritura la ladă, în lungime, prin rostogolire înainte (fete) ;

b.11. — **Jocuri sportive**

Baschet

— **Clasa a V-a** (anul I de instruire)

— Dribling, oprire și aruncare la coș, cu o mînă, din fața umărului (sau cu două mîini de la piept).

Clasa a VI-a (anul II de instruire)
— Pasă cu două mîini de la piept, alergare, reprimire și aruncare la coș, din dribling.

Clasa a VII-a (anul I de instruire)
— Pasă cu două mîini de la piept, alergare, reprimire și aruncare la coș, din dribling.

Clasa a VIII-a (anul II de instruire)
— Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Clasa a IX-a (anul I de instruire)
— Aruncarea la coș, din dribling, cu o mînă de sus.

Clasa a X-a (anul II de instruire)
— Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Clasa a XI-a (anul I de instruire)
— Pase în trei, cu schimb de locuri și aruncarea la coș, prin procedeul preferat.

Clasa a XII-a (anul II de instruire)
— Trim. I — Aruncarea la coș, din săritură.
— Trim. III — Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul execuției procedeelor tehnico-tactice învățate.

Handbal

Clasa a V-a (anul I de instruire)
— Aruncarea la poartă, precedată de dribling.

Clasa a VI-a (anul II de instruire)

— Pase în doi din alergare, cu aruncare la poartă. Băieții din alergare sau săritură, fetele din alergare sau cu pași adăugați.

Clasa a VII-a (anul I de instruire)

— Pase în trei din alergare, cu aruncare la poartă, din săritură (băieți), aruncarea la poartă, cu pas încrucișat (fete).

Clasa a VIII-a (anul II de instruire)

— Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Clasa a IX-a (anul I de instruire)

— Pase în trei cu aruncare la poartă (fetele cu pas adăugat, băieții din săritură).

— **Clasa a X-a** (anul II de instruire)

— Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Clasa a XI-a (anul I de instruire)

— Pase în trei, cu schimb de locuri și aruncarea la poartă din săritură (băieți) și prin procedeul preferat (fete).

Clasa a XII-a (anul II de studiu)

— Trim. I — alergarea pe contraatac, prindere și aruncare la poartă din săritură.

— Trim. III — Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Volei

Clasa a V-a (anul I de instruire)

— Pasa cu două mîini de sus, din față.

Clasa a VI-a (anul II de instruire)

— Pasa cu două mîini, de sus și de jos, realizate sub formă de suveică compusă din 4 jucători.

Clasa a VII-a (anul I de instruire)

— Pasă cu două mîini, de sus și de jos, realizate sub formă de suveică compusă din 4 jucători).

Clasa a VIII-a (anul II de instruire)

— Joc bilateral, 4 la 4, pe teren redus (7 m lungime — 9 m lățime), apreciindu-se calitatea execuției procedeelor tehnico-tactice învățate și jocul cu trei lovituri.

Clasa a IX-a (anul I de instruire)

— Pasa cu două mîini, de sus, executate în formație de triunghi compus din 6 elevi.

Clasa a X-a (anul II de instruire)

— Joc bilateral, pe teren normal, cu mingi aruncate din lateral de către un elev — instructor. Se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate și jocul cu trei lovituri.

Clasa a XI-a (anul I de instruire)

— Serviciu (procedeu preferat) și preluare din serviciu realizată în 4 jucători ; (unul la fileu).

Clasa a XII-a (anul II de instruire)

— Trim. I — Preluare din atac cu două mîini, de jos (lucru pe perechi în afara fileului).

— Trim. III — Joc bilateral, pe teren normal, apreciindu-se nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

Fotbal (băieți)

Clasa a V-a (anul I de instruire)

— conducerea mingii printre 5 jaloane, pe distanță de 15 m, urmat de tras la poartă de la 6—10 m.

Clasa a VI-a (anul II de instruire)

— Pasă, reprimire din alergare, tras la poartă, de la 7—8 m.

Clasa a VII-a (anul I de instruire)

— Pase în doi din alergare și tras la poartă, de la 10—12 m.

Clasa a VIII-a (anul II de instruire)
— Joc bilateral 7 × 7 pe terenul de handbal, apreciindu-se modul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.
Clasa a IX-a (anul I de instruire)
— Tras la poartă din combinații cu încrucișarea între doi jucători.
Clasa a X-a (anul II de instruire)
— Joc bilateral, 7 × 7, pe teren de handbal, apreciindu-se nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.
Clasa a XI-a (anul I de instruire)
— Combinații între trei jucători, tras la poartă, în prezența unui apărător.
Clasa a XII-a (anul II de instruire)
— Trim. I — Pase în doi din alergare, cu tras la poartă, apreciindu-se eficacitatea execuției.
— Trim. III — Joc bilateral, 7 × 7, pe teren de handbal, apreciindu-se calitatea execuțiilor tehnico-tactice și eficiența la finalizare.

b.13. — **Mobilitatea coxo — femurală și a coloanei vertebrale în plan anterior**
— Proba este aceeași pentru fete și băieți.
Executantul stă pe un podium sau pe o bancă de gimnastică înaltă de cel puțin 25 cm, cu vîrfurile picioarelor la marginea ei. Între vîrfurile picioarelor se află fixată o riglă gradată, din centimetru în centimetru. Gradația 50, se află exact la nivelul suprafeței băncii sau podiumului pe care stă executantul. Deasupra cifrei 50, se găsesc gradațiile mai mici (45—25), iar sub, gradațiile mari (50—80). Executantul stă cu călcîiele lipite și cu genunchii perfect întinși, efectuează o îndoire de trunchi înainte. Vîrfurile degetelor mijlocii ale ambelor mîini alunecă în jos pe rigla gradată, pînă la cel mai jos punct pe care poate să-l atingă executantul.
Nu este permis să se facă tensiuni (arcuiri), executantul trebuie să rămînă cu vîrfurile degetelor în locul pe care l-a atins pe riglă timp de 2—3 secunde, moment în care se citește gradația la care s-a ajuns.
Se înregistrează numărul de centimetri după cum executantul a reușit, sau nu, să depășească cu vîrfurile degetelor, planul de sprijin pe care stă cu picioarele, respectiv gradația 50.
Această probă se verifică fără a fi apreciată cu notă.

c. — **La învățămîntul profesional**

c.1. — Alergare de viteză 50 m ;
c.2. — Alergare de rezistență 800 m — fete, 1000 m — băieți ;
c.3. — Tracțiuni în brațe la bara fixă din atîrnat ;

Gimnastică
Școala profesională cu durata de un an

c.4. — Exercițiu liber ales la sol în componența căruia vor intra în mod obligatoriu următoarele elemente :
— 2—3 rostogoliri înainte (legate), ultima fiind cu picioarele depărtate ;
— stînd în mîini cu rostogolire (băieți) ;
— stînd pe cap (băieți) ;
— stînd în mîini cu trecere în pod (fete) ;
— stînd pe omoplați ;
— pași de galop ;
— pași de galop ;
— val de trunchi (fete) ;
— întoarcere prin învăluire.

c.5. — Săriura îndepărtat la ladă în lungime (băieți) și săritura prin rostogolire la ladă (fete).

Școala profesională cu durata de un an și jumătate

c.4. — Exercițiu liber ales la sol în componența căruia vor intra, în mod obligatoriu, următoarele elemente :
— rostogolorie înainte, legată cu rostogolire laterală ;
— rostogolire înapoi în depărtat ;

— stînd pe cap din forță (băieți) ;
— semisfoară, urmată de cumpănă pe un genunchi (fete) ;
— stînd pe mîini cu rostogolire ;
— pași de dans modern ; săritură închisă și deschisă (fete).

c.5. — Săritura în sprijin ghemuit peste capră (băieți), și săritură cu sprijin ghemuit pe capră urmată de coborîre prin săritură cu extensie (fete) ;

c.6. — Săritura în lungime cu elan.

Probele sus menționate se vor efectua după aceeași metodologie ca și la învățămîntul gimnazial-liceal.

c.7. — **Jocuri sportive**

Școala profesională cu durata de un an (primul an de instruire)

Baschet

— Pase în doi din deplasare și aruncare la coș cu o mînă.

Handbal

— Pase în trei din deplasare cu aruncare la poartă din săritură (băieți) și prin procedeu preferat (fete).

Fotbal (băieți)

— Pase în doi din deplasare, cu tras la poartă.

Școala profesională cu durata de un an și jumătate (anul întîi de instruire)

Baschet — handbal — fotbal

— Joc bilateral, în care se va aprecia nivelul de execuție a procedeelor tehnico-tactice învățate.

3. **Metodologia aprecierii și notării elevilor**

În scopul integrării eficiente a sistemului de verificare și apreciere a elevilor în structura procesului instructiv-educativ, al elaborării unei planificări optime și pentru aplicarea unui sistem de notare obiectiv-stimulativ, se aduc următoarele precizări :

a. — **La învățămîntul primar**

Probele : săritura în lungime de pe loc, alergarea de viteză clasele II—IV și aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță, se vor efectua de două ori pe an ; prima dată la începutul trimestrului I, sub forma unui test inițial (pentru cunoașterea posibilităților copiilor), iar a doua oară, sub forma unui test final încheiat cu notare (în etapa cînd aceste probe sînt planificate ca probe de control — conform anexei 1 a).

La clasa I, alergarea de viteză va fi notată fără cronometrare, apreciindu-se capacitatea elevilor de a efectua alergare de viteză în linie dreaptă pe distanța de 25 m.

La alergarea de durată, toți elevii care reușesc să alerge numărul de minute indicat pentru fiecare clasă în anexa 1 a, vor fi apreciați cu nota 10. În continuare, notele de la 10 în jos vor fi acordate de învățător, ținîndu-se cont de posibilitățile fiecărui elev.

Celelalte probe din sistemul de notare stabilite pentru învățămîntul primar (aruncarea și prinderea mingii de cauciuc la perete, complexul de exerciții pentru dezvoltarea fizică și exercițiul de gimnastica acrobatica), vor fi apreciate și notate după calitatea execuției lor globale.

La învățămîntul primar fiecare probă în parte se va aprecia cu o notă.

b. — **La învățămîntul gimnazial-liceal**

Probele pentru dezvoltarea calităților motrice se vor constitui în două grupe a cîte trei probe, după cum urmează :

— grupa I — compusă din : alergare de viteză, alergare de rezistență și săritura în lungime de pe loc, se vor trece cu caracter de test inițial la începutul trimestrului I, iar a doua oară vor fi trecute la sfîrșitul trimestrului III al fiecărui an școlar și vor fi apreciate cu o singură notă cumulativă, provenită din media notelor celor trei probe.

— grupa a II-a — compusă din : tracțiuni în brațe din atîrnat la bară, exercițiu pentru musculatura spatelui și exercițiu pentru musculatura abdomenului, se vor trece cu caracter de test inițial la începutul trimestrului al II-lea, iar a doua oară vor fi trecute la sfîrșitul aceluiași trimestru și vor fi apreciate cu o singură notă cumulativă provenită din media notelor celor trei probe.

Proba de tracțiune în brațe din atîrnat la bară, la clasele a V-a și a VI-a va fi trecută la începutul trimestrului I, întrucît această probă face parte din sistemul de selecție pentru activitatea sportivă de performanță.

Probele : săritura în lungime cu elan și aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc, sau împingerea greutății de 2 kg, se vor trece cu caracter de test inițial la începutul trimestrului I și se vor arecia cu cîte o notă fiecare la sfîrșitul aceluiași trimestru.

Probele de gimnastică acrobatică și săritura la un aparat se vor trece în trimestrul II și se vor aprecia printr-o notă cumulativă, provenită din media notelor celor două probe.

Jocul sportiv programat pentru învățare se va nota pe baza calității execuției structurii stabilite pentru fiecare clasă, la sfîrșitul trimestrului al III-lea al fiecărui an școlar, cu excepția clasei a XII-a care va fi notată la jocul sportiv și în trimestrul I (conform anexei 1 b, c).

c. — **La învățămîntul profesional**

Probele : alergarea de viteză, alergarea de rezistență, săritura în lungime, cu elan și tracțiune în brațe la bară se trec la începutul semestrului I cu caracter de test inițial și apoi se trec a doua oară la sfîrșitul semestrelor în care acestea sînt programate ca probe de control (pentru notare).

Probele : gimnastică acrobatică, săritură la un aparat și jocul sportiv se vor trece și aprecia în semestrele indicate de anexa 1 d. Pentru fiecare probă se acordă cîte o notă.

NOTĂ: După primul an de aplicare a prezentului sistem, profesorii care au continuitate la clasă, sau care au posibilitatea de a prelua date privind valoarea rezultatelor obținute de elevi, cu prilejul trecerii probelor de control, pot considera ca test inițial rezultatul testului final (de la sfîrșitul trimestrului III, sau semestrul II școală profesională din anul de studiu precedent). În acest caz testarea inițială se va efectua la fiecare început de an școlar numai pentru clasele care încep o treaptă de învățămînt (clasele a V-a, a IX-a, a XI-a, anul I profesional).

Probele și normele pentru fiecare nivel de învățămînt, repartizate pe ani de studiu și trimestre, sînt cele menționate în anexele 1 a, b, c, d. Cifrele indicate în aceste anexe reprezintă baremele minimale (valoarea notei 5) ; celelalte note (de la 6 la 10 și sub 5) cu excepția probei de alergare de durată la clasele I—IV, urmează să fie acordate de profesori și învățători, ținîndu-se cont de următoarele criterii :

— progresul realizat de fiecare elev în raport cu rezultatele obținute la testarea inițială ;

— interesul manifestat de elevi, pentru activitatea programată ;

— nivelul de dezvoltare fizică al elevului ;

— realizarea integrală a sistemului de lecții planificat înaintea trecerii probelor de control ;

La tracțiuni în brațe, dat fiind dificultatea probei nu se fixează un barem minimal, aprecierea elevilor făcîndu-se numai pe baza progresului realizat.

Unitățile de învățămînt care dispun de condiții pentru practicarea sporturilor de iarnă și a natației, vor putea nota elevii la aceste ramuri sportive, în conformitate cu indicațiile din programa școlară, înlocuind proba de gimnastică din trimestrul al II-lea cu proba pentru sporturile de iarnă, iar proba pentru jocul sportiv din trimestrul III, cu proba de natație.

Elevii care reiau cursurile după o anumită etapă de întrerupere datorată unor stări de îmbolnăvire, cei care au indicații medicale scrise pentru evitarea anumitor eforturi fizice, precum și elevii cu stare de obezitate sau unele deficiențe fizice, cărora le este permisă însă participarea la lecțiile de educație fizică, sînt exceptați de la prevederile actualului sistem de notare, aceștia fiind verificați și apreciați cu note pentru modul în care vor îndeplini alte probe de control stabilite de profesorul de educație fizică.

Pe lîngă notele acordate pentru modul în care elevii îndeplinesc cerințele stabilite prin „Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță", profesorii de educație fizică, trimestrial, vor mai acorda o notă curentă. Cu acest prilej, acesta va aprecia și modul în care elevii au participat la activitățile sportiv-turistice de masă organizate în școală și în afara școlii.

Unitățile școlare care au condiții de practicare și au planificat sisteme de lecții de rugby, oină, trîntă, gimnastică ritmică, pot stabili probe de control pentru notarea elevilor și din aceste ramuri sportive (respectînd precizările din programa școlară).

V. — ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII DE SELECȚIE ȘI INIȚIERE A ELEVILOR CU CALITĂȚI DEOSEBITE PENTRU SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Sistemul național de selecție, instituit pe baza indicațiilor Hotărîrii Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român din 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, pune în fața profesorilor de educație fizică o sarcină de mare răspundere, aceea de a contribui la depistarea, inițierea și promovarea elevilor cu calități deosebite pentru sportul de performanță.

În vederea perfecționării procesului de selecție și inițiere a elevilor cu calități deosebite pentru sportul de performanță, creșterii numărului acestora și promovării lor în grupele secțiilor unităților sportive ; angajării și sporirii contribuției profesorilor de educație fizică la realizarea acestei sarcini, inspectoratele școlare județene, în colaborare cu consiliile județene pentru educație fizică și sport, vor acționa începînd cu anul școlar 1986/1987, pentru organizarea mai eficientă a acestei etape, luînd următoarele măsuri :

1. — Premergător deschiderii fiecărui an școlar, se va elabora planul privind organizarea și desfășurarea activității de depistare, inițiere și promovare a elevilor cu calități deosebite pentru sportul de performanță, care va cuprinde :

a. — nominalizarea unităților de învățămînt gimnazial din județ în care se vor constitui „grupe de pregătire sportivă" și se va acționa, în mod organizat și continuu pentru depistarea, inițierea și promovarea elevilor talentați pentru sportul de performanță. Nominalizarea va avea în vedere :

— unitățile de învățămînt gimnazial cu minimum 600 de elevi la clasele V—VIII din localitățile în care funcționează cluburi și asociații sportive care au secții pentru pregătirea copiilor și juniorilor (cu prioritate cele în care sînt organizate cercuri sportive școlare la ciclul primar) ;

— unități școlare din alte localități ale județului, în măsura în care cluburile sportive pot asigura condiții de școlarizare, cazare și masă pentru elementele dotate în mod deosebit ;

— baza sportivă a școlilor unde urmează să se organizeze „grupe de pregătire sportivă" și dotarea acesteia.

b. — nominalizarea profesorilor de educație fizică din școlile respective, care primesc sarcini speciale pentru inițierea elevilor depistați și admiși în „grupele de pregătire sportivă". Se vor avea în vedere profesorii cu o bună pregătire de specialitate, cu rezultate valoroase în procesul de instruire și educare a elevilor ;

c. — repartizarea a 1—2 școli nominalizate pentru fiecare unitate sportivă cu secții de copii și juniori din județ, în vederea stabilirii relațiilor de colaborare și conlucrare reciprocă dintre acestea, din punct de vedere organizatoric, metodic și material.

2. — Instruirea anuală, în perioada 1—15 septembrie, a profesorilor de educație fizică nominalizați, a conducerilor unităților sportive beneficiare, a tehnicienilor din aceste unități care au sarcini de instruire la nivelul grupelor de începători, cu privire la :

— sarcinile ce le revin și etapizarea acțiunii pe durata anului școlar ;

— tehnologia utilizării sistemului de probe și norme pentru selecționarea elevilor în „grupele de pregătire sportivă" ;

— conținutul programei pentru inițierea elevilor depistați și încadrați în „grupele de pregătire sportivă" ;

— metodologia orientării elevilor spre anumite ramuri de sport, în funcție de valoarea uneia sau mai multor calități motrice.

3. — Acțiunea de depistare și inițiere, începe în școlile nominalizate, în fiecare an la data de 15 septembrie și continuă pînă la sfîrșitul anului școlar, astfel :

— 15—30 septembrie, testarea tuturor elevilor din clasele V—VIII (10—13 ani) ;

— desemnarea elevilor pentru „grupa de pregătire sportivă" ;

— testarea elevilor din această grupă la jumătatea trimestrului al II-lea pentru aprecierea progreselor realizate ;

— 15—31 mai, testarea finală a elevilor din „grupa de pregătire sportivă" ;

— 1—15 iunie, organizarea concursului pe localități sau județ, în vederea selecționării și dirijării elevilor spre grupele de începători ale secțiilor unităților sportive.

4. — Analiza trimestrială, în cadrul acțiunilor metodice ale profesorilor de educație fizică, a modului în care se desfășoară activitatea de inițiere a elevilor din „grupele de pregătire sportivă" și stabilirea măsurilor ce se impun.

5. — „Grupele de pregătire sportivă" se pot constitui pentru fete și băieți separat sau mixt, prioritar cu elevii din clasele V—VI care îndeplinesc condițiile și totalizează punctajul necesar și cu elevii din clasele VII—VIII în măsura în care, cu ocazia testărilor, se depistează elemente cu calități deosebite (aceștia realizînd punctaje maxime din 2—3 probe). „Grupele de pregătire sportivă" își vor desfășura activitatea în 5 ore pe săptămînă (eșalonate în 3—3 ședții de antrenament).

Numărul elevilor dintr-o „grupă de pregătire sportivă" poate fi de minimum 20 și maximum 30 elevi.

Profesorii de educație fizică nominalizați pentru a conduce activitatea elevilor din „grupele de pregătire sportivă" vor avea catedrele constituite din cele 5 ore afectate activității sportive (aceste ore se atribuie din totalul de ore prevăzute în planul de învățămînt pentru activități sportive), la care se adaugă, pînă la completarea normei, ore de educație fizică la diferite clase.

6. — **Testarea elevilor pe baza sistemului de probe și norme pentru selecționarea elevilor în „grupele de pregătire sportivă" este o sarcină a tuturor profesorilor de educație fizică**, din toate unitățile de învățămînt gimnazial.

Elevii cu calități deosebite din școlile în care nu se organizează „grupe de pregătire sportivă", pot fi transferați cu aprobarea inspectoratului școlar la școlile care organizează astfel de grupe (probele și normele pentru selecționarea în „grupele de pregătire sportivă" sînt prevăzute în anexa 3 a, b.).

7. — Pentru realizarea activității de depistare și inițiere a elevilor cu calități deosebite pentru sportul de performanță într-un număr cît mai mare de unități școlare, profesorii din cluburile sportive școlare normați cu grupe de începători, sînt obligați să selecționeze elevi cu calități și din școlile în care nu se organizează „grupe de pregătire sportivă". Dacă grupa de începători este formată din elevi ai aceleiași școli, activitatea de instruire se va organiza, de regulă, pe baza sportivă a acesteia.

8. — **Metodologia organizării și trecerii probelor pentru selecționarea elevilor în „grupele de pregătire sportivă"**

8.1. — **Alergarea de viteză 50 m** (băieți și fete)

— Se execută cu start din picioare, cu cronometraj la mișcare ;
— Se acordă două încercări, cu pauză de minimum 10 minute între alergări și se înregistrează cea mai bună.
— Se folosesc pantofi de tenis.
— Nu se folosesc terenuri în pantă sau denivelate ;
— Rezultatul se înregistrează în secunde și zecimi de secunde, punctele cuvenite pentru performanța respectivă fiind precizate la proba, vîrsta și sexul respectiv, în tabelele de punctaj (anexa 3 a).

8.2. — **Alergarea de rezistență**

— băieți : clasele V—VI = 800 m
clasele VII—VIII = 1000 m

— fete : clasele V—VI = 600 m
clasele VII—VIII = 800 m

— Toate distanțele se aleargă pe teren plat, contratimp ;
— Se efectuează o singură încercare ;
— Se aleargă cu pantofi de tenis ;
— Rezultatul se înregistrează în minute și secunde și se punctează conform tabelei (anexa 3 a).

8.3. — **Săritura în lungime de pe loc** (băieți și fete)

— Se măsoară de la vîrfuri (poziția de plecare) la călcîie (poziția de aterizare) ;
— Se permit una sau mai multe balansări ale brațelor pentru elan ;
— Se acordă două încercări și se înregistrează cea mai bună ;
— Suprafața pe care se sare să fie netedă și nealunecoasă ;

Anexa 1a

Tabel cu probele și baremele minimale pentru aprecierea nivelului de pregătire la educație fizică a elevilor din învățămîntul primar

CLASA / TRIMESTRUL / PROBELE	CLASA I			CLASA II-a			CLASA III-a			CLASA IV-a		
	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III
Alergare de viteză : 25 m cl. I	X			-			-			-		
30 m cl. II-IV	-			7"0			6"5			6"2		
Alergare de durată			1'30"			2'00"			2'30"			3'00"
Săritura în lungime de pe loc (m)		0,70		0,90			1,10			1,20		
Aruncarea mingii de oină de pe loc									F=10 m B=12 m			F=12 m B=16 m
Aruncarea și prinderea mingii la perete			X			X						
Complex de exerciții pentru dezvoltare fizică	X	X			X			X			X	
Gimnastică acrobatică					X			X			X	

Anexa 1b

Tabel cu probele și baremele minimale pentru aprecierea nivelului de pregătire la educație fizică a elevilor din învățământul gimnazial

PROBELE / CLASA / TRIMESTRUL			CLASA V			CLASA VI			CLASA VII			CLASA VIII		
			Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III
Alergare de viteză: 50 m	Fete	Se acordă o singură notă (cumulativ din cele 3 probe)			9"8			9"6			9"4			9"2
	Băieți				9"			8"6			8"4			8'2
Alergare de rezistență 600 m	Fete				3'30"			3'20"						
800 m	Băieți				4'00"			3'50"						
800 m	Fete										4'50"			4'40"
1000	Băieți										5'00"			4'50"
Săritura în lungime de pe loc (m)	Fete				1,40			1,45			1,50			1,55
	Băieți				1,50			1,55			1,65			1,70
Tracțiuni în brațe din atîrnat - Nr. repetări	Fete	Se acordă o singură notă (cumulativ din cele 3 probe)		X			X			X			X	
	Băieți			X			X			X			X	
Forța musculaturii abdominale - Nr. repetări	Fete			12			14			16			18	
	Băieți			14			16			18			20	
Forța musculaturii spatelui - Nr. repetări	Fete			5			6			8			10	
	Băieți			6			8			10			12	
Săritura în lungime cu elan (m)	Fete	Se acordă cîte o notă pentru fiecare probă	2,40			2,50			2,70			2,80		
	Băieți		2,60			2,80			3,00			3,10		
Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m)	Fete		13			15			17			19		
	Băieți		19			21			23			25		
Gimnastică: Exercițiu acrobatic Săritură la un aparat	F - B			X			X			X			X	
Joc sportiv	F - B				X			X			X			X

Anexa 1c

Tabel cu probele și baremele minimale pentru aprecierea nivelului de pregătire la educație fizică a elevilor din învățământul liceal

PROBELE / CLASA / TRIMESTRUL			CLASA IX			CLASA X			CLASA XI			CLASA XII		
			Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III	Trim. I	Trim. II	Trim. III
Alergare de viteză : 50 m	Fete	Se acordă o singură notă (cumulativ din cele 3 probe)			9",2			9",0			9",0			9",0
	Băieți				7",8			7",7			7",6			7",5
Alergare de rezistență	F=800 m				4'40"			4'35"			4'30"			4'30"
	B=1000m				4'50"			4'40"			4'30"			4'30"
Săritura în lungime de pe loc (m)	Fete				1,60			1,65			1,70			1,75
	Băieți				1,80			1,85			1,90			1,95
Tracțiuni în brațe din atîrnat - Nr. repetări	Fete	Se acordă o singură notă (cumulativ din cele 3 probe)		X			X			X			X	
	Băieți			X			X			X			X	
Forța musculaturii abdominale - Nr. repetări	Fete			18			19			20			21	
	Băieți			20			21			22			23	
Forța musculaturii spatelui - Nr. repetări	Fete			10			12			14			16	
	Băieți			12			14			16			18	
Aruncarea mingii de oină la distanță de pe loc (m)	Fete	Se acordă câte o notă pentru fiecare probă	20			21			22			23		
	Băieți		28			30			34			36		
Săritura în lungime cu elan (m)	Fete		2,80			2,90			3,00					
	Băieți		3,10			3,10			3,20					
Gimnastică : Exercițiu acrobatic Săritură la un aparat	F - B			X			X			X			X	
Joc sportiv	F - B				X			X			X	X		X

— Nu se sare la groapa cu nisip ;

— Se sare cu pantofi de tenis ;

— Rezultatul se înregistrează în metri și centimetri.

8.4. — **Tracțiuni în brațe** (băieți și fete)

— Priza barei se face cu palmele privind spre corp, brațele fiind perfect întinse din coate, picioarele să nu atingă solul în timpul execuțiilor, iar genunchii să fie întinși.

— Tracțiunea se consideră a fi corect executată numai dacă bărbia depășește nivelul barei. Brațele se întind complet la fiecare revenire, după care acțiunea se continuă fără pauză.

— Se repetă pînă cînd elevul nu mai poate ajunge cu bărbia la nivelul barei.

— Elanul cu picioarele nu este permis.

— Rezultatul se înregistrează în număr de repetări.

Anexa 1d

Tabel cu probele și baremele minimale pentru aprecierea nivelului de pregătire la educație fizică a elevilor din învățămîntul profesional

PROBELE / SEMESTRUL		Școala profesională cu durată de un an		Școala profesională cu durată de un an și jumătate		
		Semestrul I	Semestrul II	Semestrul I	Semestrul II	Semestrul III
Alergare de viteză: 50 m	Fete		9"1			9"0
	Băieți		7"8			7"6
Alergare de rezistență	Fete 800 m		4' 30"			4' 30"
	Băieți 1000 m		4' 30"			4' 30"
Tracțiuni în brațe din atîrnat - Nr. repetări	Fete Băieți	X			X	
Gimnastică : Exercițiu acrobatic Săritură la un aparat	Fete Băieți		X		X	
Joc sportiv	Fete Băieți	X		X		
Săritura în lungime cu elan (m)	Fete			3,00		
	Băieți			3,20		

Selecționarea în „grupele de pregătire sportivă" se va face pe baza punctajului acumulat din una sau mai multe probe, minimum 50 de puncte din toate probele, ordinea admiterii în grupe făcîndu-se de la punctajul maxim realizat de elevi, spre cel minim admis.

În afara probelor fizice care constituie criteriul de bază pentru selecționarea elevilor în „grupele de pregătire sportivă", se vor mai lut în atenție și admite în grupe elevii care depășesc media taliei la vîrsta respectivă :

— (băieții : 10 ani = 1,35 ; 11 ani = 1,40 m ; 12 ani = 1,45 m ; 13 ani = 1,50 m) ;

— (fete : 10 ani = 1,34 m ; 11 ani = 1,39 m ; 12 ani = 1,46 m ; 13 ani = 1,52 m).

Anexa 2

Fișă pentru evidența și aprecierea rezultatelor la probele de control

Nr. crt.	Numele și prenumele	Clasa	Talia / Greutatea	Alergare de viteză				Alergare de rezistență				Săritură în lungime de pe loc				Tracțiuni în brațe				Exerciții abdomen				Exerciții pentru spate				Aruncare mingi de oină de pe loc				Săritură în lungime cu elan			
				Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte	Test inițial	Perform. / Nota		Puncte
1		V																															
		VI																															
		VII																															
		VIII																															
2		V																															
		VI																															
		VII																															
		VIII																															
3		V																															
		VI																															
		VII																															
		VIII																															
4		V																															
		VI																															
		VII																															
		VIII																															
5		V																															
		VI																															
		VII																															
		VIII																															

Anexa 3

Tabel de probe și norme pentru selecționarea elevilor în grupele de pregătire sportivă

BĂIEȚI

VÎRSTA / CLASA	PROBE					NORME					PUNCTE									
	Alergare de viteză - 50 m					Alergare de rezistență cl.V-VI: F 600 m, B 800 m cl.VII-VIII: F 800, B 1000 m					Săritură în lungime de pe loc - m					Tracțiuni în brațe Nr. repetări				
Puncte	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50
10 ani/cl. V	8"3	8"1	7"9	7"7	7"5	3'30	3'25	3'20	3'15	3'10	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2	3	4	5	6
11 ani/cl.VI	8"1	7"9	7"7	7"5	7"3	3'20	3'15	3'10	3'05	3'00	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	3	4	5	6	7
12 ani/cl. VII	7"9	7"7	7"5	7"3	7"1	4'15	4'10	4'05	4'00	3'55	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	4	5	6	7	8
13 ani/cl. VIII	7"7	7"5	7"3	7"1	6"9	4'10	4'05	4'00	3'55	3'50	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	5	6	7	8	9
FETE																				
10 ani/cl.V	8"8	8"6	8"4	8"2	8"0	3'20	3'15	3'10	3'05	3'00	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1	2	3	4	5
11 ani/cl. VI	8"6	8"4	8"2	8"0	7"8	3'10	3'05	3'00	2'55	2'50	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	1	2	3	4	5
12 ani/cl. VII	8"4	8"2	8"0	7"8	7"6	4'15	4'10	4'05	4'00	3'55	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2	3	4	5	6
13 ani/cl. VIII	8"2	8"0	7"8	7"6	7"4	4'05	4'00	3'55	3'50	3'45	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	3	4	5	6	7

Orientarea elevilor spre secțiile unităților sportive se va face în raport cu valoarea uneia sau a mai multor calități motrice, conform tabelului (anexa 3 b).

CRITERII PRIVIND ORIENTAREA ELEVILOR DIN „GRUPELE DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ" SPRE RAMURILE DE SPORT ÎN RAPORT DE UNA SAU MAI MULTE CALITĂȚI MOTRICE PRIORITARE

O singură calitate motrică

Forța	— haltere
Viteză	— atletism (sprint), ciclism (sprint), scrimă, tir (pistol viteză), tenis de masă
Rezistență	— atletism (alergări semifond, fond), caiac-canoe (probe de fond), canotaj (probe de fond), înot (probe de la 200 m în sus), schi fond, ciclism (șosea), ciclism (velodrom probe de la 4 000 m).

Două calități motrice

Forță-viteză	— atletism (aruncări, sărituri), schi alpin
Forță-rezistență	— rugby, popice
Viteză-rezistență	— atletism (400 m), caiac-canoe, înot, ciclism (1 000 m), tir, patinaj viteză, gimnastică ritmică, patinaj artistic.

Mai multe calități motrice

— baschet, fotbal, handbal, rugby, polo, tenis, volei, hochei pe gheață, biatlon
— box, judo, lupte
— pentatlon modern
— gimnastică sportivă

NOTĂ: Îndemînarea și opțiunea elevilor, determinate pe parcursul pregătirii, sînt cerințe de care trebuie să se țină seama în mod deosebit, îndemînarea asociindu-se ca o condiție de manifestare a celorlalte calități motrice.

MARIN ILIESCU: Le système unitaire de vérification et d'appréciation du niveau d'instruction physique et sportive des élèves et le dépistage des talents pour l'activitié sportive de performance

En vue d'améliorer sans cesse le contenu de l'enseignement d'éducation physique et son efficience, on a élaboré de nouveaux programmes scolaires, des règlements et des plans de mesures et d'instructions. Dans les programmes visant le déroulement de l'éducation physique, une place importante occupent la vérification et l'appréciation des élèves selon un système unitaire ; le nouveau système tient compte de l'expérience accumulée dans ce domaine et des tâches qui reviennent à l'école afin d'assurer à la jeunesse une instruction correspondante en ce qui concerne le renforcement de sa santé et son intégration à l'activité productive et à la vie sociale. Le système englobe des épreuves et des normes visant le développement et la consolidation des qualités motrices, réparties par trimestre et années d'étude. Ce système de normes pré-établies implique directement les professeurs de spécialité dans l'activité de dépistage et de sélection des élèves doués pour le sport de performance et leur permet de diriger ces derniers vers les unités spécialisées dans l'activité avec les enfants et les juniors.

(continuare în pag. 45)

DRUMUL AFIRMĂRII CONTINUE A ŞCOLII ROMÂNEŞTI DE GIMNASTICĂ FEMININĂ

Prof. PETRE DUNGACIU

Echipa noastră reprezentativă de gimnastică sportivă feminină a participat pentru prima dată la o Olimpiadă în 1952, la Helsinki, şi a debutat la întrecerile din cadrul campionatelor mondiale în 1954, la Roma.

După un început modest — locul 9 în clasamentul celor 16 participante la J. O. de la Helsinki — echipa noastră reuşeşte un salt calitativ rapid, clasîndu-se la C. M. din 1954 de la Roma pe locul 4. După 2 ani, la J. O. de la Melbourne, echipa ţării noastre urcă pentru întîia dată pe podiumul medaliatelor olimpice. Atunci, după terminarea exerciţiilor impuse, Elena Leuştean (de şapte ori campioană absolută a României) ocupa locul trei şi numai o ratare de ultim moment a făcut ca ea să nu devină campioană olimpică absolută. Elena Leuştean rămîne, însă, prima gimnastă din România care cîştigă medalii olimpice : una de bronz cu echipa şi a doua, tot de bronz, la sol. Ceea ce nu a reuşit Elena Leuştean în 1956 a înfăptuit, două decenii mai tîrziu, într-un mod extraordinar în istoria acestor întreceri supreme, Nadia Comăneci, care a cucerit titlul de campioană olimpică absolută de gimnastică sportivă la J. O. din 1976, de la Montreal. În 1979, la Dallas, echipa noastră cîştigă titlul de campioană mondială, iar în 1984, la Los Angeles, pe cel de campioană olimpică. Exceptînd reprezentativa de gimnastică sportivă feminină a Uniunii Sovietice, care a cucerit majoritatea titlurilor mondiale şi olimpice, echipa României este singura care se poate mîndri cu rezultatele amintite.

Dar, pentru a ne putea face o imagine mai clară asupra mersului rezultatelor, să lăsăm să vorbească cifrele şi clasamentele. Vom prezenta rezultatele celor mai valoroase sase echipe şi a celor mai bune şase concurente ale întrecerilor de gimnastică sportivă din cadrul Olimpiadelor şi a Campionatelor Mondiale. Acolo unde echipa ţării noastre s-a clasat mai slab, vom da clasamentele pînă la locul 9 (1952 1962). Totodată, vom prezenta şi componenţa echipelor României la aceste întreceri. Apoi, vom ilustra grafic rezultatele celor mai valo-

TITLURI DE CAMPIOANĂ ABSOLUTĂ A EUROPEI.

		1957	1959	1961	1963	1965	1967	1969	1971	1973	1975	1977	1979	1981	1983	1985	TOTAL
1.	U.R.S.S.	●		●					●	●					●	●	6.
2.	ROMANIA.										●	●	●				3.
3.	CEHOSLOVACIA.					●	●										2.
4.	R.D. GERMANA.							●						●			2.
5-6	POLONIA.		●														1.
5-6	IUGOSLAVIA.				●												1.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1986, pag. 24

roase 4 echipe de gimnastică sportivă pe perioada 1952—1985. În sfîrşit, vom prezenta rezultatele din cadrul Campionatelor europene, unde gimnastica noastră deţine rezultate încă neegalate, şi vom încheia cu un succint comentariu cu privire la şcoala românească de gimnastică.

J. O. Helsinki, iulie, 1952

Echipe

1. U.R.S.S.	527,030 p.
2. Ungaria	520,960 p.
3. Cehoslovacia	503,320 p.
4. Suedia	501,830 p.
5. Echipa unită a Germaniei	495,200 p.
6. Italia	494,740 p.
7. Bulgaria	493,710 p.
8. Polonia	483,720 p.
9. ROMÂNIA	482,060 p.

Individual compus

1. Gorohovskaia M. (U.R.S.S.)	76,780 p.
2. Bociarova N. (U.R.S.S.)	75,940 p.
3. Korondi M. (Ungaria)	75,820 p.
4. Mianiceva G. (U.R.S.S.)	75,670 p.
5. Urbanovici G. (U.R.S.S.)	75,640 p.
6. Keleti A. (Ungaria)	75,580 p.

Componentele echipei României

1. Stela Perin
2. Olga Göllner
3. Ilona Gyarfas
4. Olga Munteanu
5. Helga Bîrsan
6. Teofila Băiaşu
7. Elisabeta Abrudan

C. M. Roma, iulie, 1954

Echipe

1. U.R.S.S.	524,310 p.
2. Ungaria	518,280 p.
3. Cehoslovacia	511,750 p.
4. ROMÂNIA	499,570 p.
5. Italia	495,770 p.
6. Polonia	495,660 p.

Individual compus

1. Rudiko G. (U.R.S.S.)	75,680 p.
2. Bosakova E. (Cehoslovacia)	75,100 p.
3. Rakoczi H. (Polonia)	74,370 p.
4. Perenyi E. (Ungaria)	74,310 p.
5. LEUŞTEAN E. (România)	74,240 p.
6. Bociarova N. (U.R.S.S.)	74,200 p.

Componentele echipei României

1. Elena Leuştean
2. Agneta Hofman
3. Aneta Ţicu-Kocsis
4. Emilia Liţă
5. Elena Dobrovolschi
6. Teofila Băiaşu
7. Ilona Gvarfaş

J. O. Melbourne, decembrie, 1956

Echipe

1. U.R.S.S.	444,800 p.
2. Ungaria	443,500 p.
3. ROMÂNIA	438,200 p.
4. Polonia	436,500 p.
5. Cehoslovacia	435,366 p.
6. Japonia	433,666 p.

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	74,933 p.
2. Keleti A. (Ungaria)	74,633 p.
3. Muratova S. (U.R.S.S.)	74,466 p.
4—5. LEUȘTEAN E. (România)	74,366 p.
4—5. Tass O. (Ungaria)	74,366 p.
6. Manina T. (U.R.S.S.)	74,233 p.

Componentele echipei României

1. Elena Leuștean	4. Emilia Liță
2. Sonia Iovan	5. Elena Dobrovolschi
3. Georgeta Hurmuzache-Dumitrescu	6. Elena Săcălici

C. M. Moscova, iulie, 1958

Echipe

1. U.R.S.S.	381,620 p.
2. Cehoslovacia	371,855 p.
3. ROMÂNIA	367,020 p.
4. Japonia	366,951 p.
5. Ungaria	365,387 p.
6. Bulgaria	365,053 p.

Individual compus

1. Latinina L. (U.R.S.S.)	77,464 p.
2. Bosakova E. (Cehoslovacia)	76,332, p.
3. Manina T. (U.R.S.S.)	76,197 p.
4. Muratova S. (U.R.S.S.)	75,897 p.
5. Tanaka K. (Japonia)	75,797 p.
6. Kalinina L. (U.R.S.S.)	75,732 p.

Componentele echipei României

1. Elena Săcălici	4. Sonia Iovan
2. Elena Leuștean	5. Emilia Liță
3. Atanasia Ionescu-Albu	6. Elena Dobrovolschi

J. O. Roma, august-septembrie, 1960

Echipe

1. U.R.S.S.	383,320 p.
2. Cehoslovacia	373,323 p.
3. ROMÂNIA	372,053 p.
4. Japonia	371,422 p.
5. Polonia	368,620 p.
6. Echipa unită a Germaniei	367,754 p.

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	77,031 p.
2. Muratova S. (U.R.S.S.)	76,696 p.
3. Astahova P. (U.R.S.S.)	76,164 p.
4. Nikolaeva M. (U.R.S.S.)	75,831 p.
5. Iovan S. (România)	75,797 p.
6. Ikeda K. (Japonia)	75,696 p.

Componentele echipei României

1. Sonia Iovan
2. Elena Leuștean
3. Emilia Liță
4. Atanasia Ionescu-Albu
5. Elena Dobrovolschi

C. M. Praga, iulie, 1962

Echipe

1. U.R.S.S.	384,988 p.
2. Cehoslovacia	382,590 p.
3. Japonia	379,523 p.
4. Ungaria	377,790 p.
5. R. D. Germană	375,286 p.
6. R. P. Chineză	372,988 p.
7. Polonia	371,877 p.
8. S.U.A.	368,352 p.
9. ROMÂNIA	366,920 p.

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	78,030 p.
2. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	77,732 p.
3. Pervuhina I. (U.R.S.S.)	77,465 p.
4. Bosakova E. (Cehoslovacia)	76,898 p.
5. Manina T. (U.R.S.S.)	76,865 p.
6. Ikeda K. (Japonia)	76,832 p.

Componentele echipei României

1. Sonia Iovan
2. Emilia Liță
3. Atanasia Ionescu-Albu
4. Elena Dobrovolschi
5. Edmee-Mariana Ilie
6. Ana Mărgineanu

J. O. Tokio, octombrie, 1964

Echipe

1. U.R.S.S.	380,890 p.
2. Cehoslovacia	379,989 p.
3. Japonia	377,889 p.
4. Echipa unită a Germaniei	376,038 p.
5. Ungaria	375,455 p.
6. ROMÂNIA	371,984 p.

Individual compus

1. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	77,564 p.
2. Latînina L. (U.R.S.S.)	76,998 p.
3. Astahova P. (U.R.S.S.)	76,965 p.
4. Radochla B. (Echipa unită a Germaniei)	76,431 p.
5. Ruzickova H. (Cehoslovacia)	76,097 p.
6. Ikeda K. (Japonia)	76,031 p.

Componentele echipei României

1. Sonia Iovan
2. Elena Leuștean
3. Elena Ceampelea
4. Atanasia Ionescu-Albu
5. **Emilia Liță**
6. Cristina Doboșan

C. M. Dortmund, septembrie, 1966

Echipe

1. Cehoslovacia	383,625 p.
2. U.R.S.S.	383,578 p.
3. Japonia	380,923 p.
4. R. D. Germană	377,818 p.
5. Ungaria	373,889 p.
6. S.U.A.	367,620 p

Individual compus

1. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	78,298 p.
2. Kucinskaia N. (U.R.S.S.)	78,097 p
3. Ikeda K. (Japonia)	76,997 p.
4. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,596 p.
5. Sedlackova J. (Cehoslovacia)	76,465 p.
6. Petrik L. (U.R.S.S.)	76,366 p.

Reprezentantele României la individual

1. Elena Ceampelea
2. Maria Andrioaie
3. Elena Tutan

(România nu a participat la echipe)

J. O. Ciudad de Mexico, octombrie, 1968

Echipe

1. U.R.S.S.	382,850 p.
2. Cehoslovacia	382,200 p.
3. R. D. Germană	379,100 p.
4. Japonia	375,450 p.
5. Ungaria	369,800 p.
6. S.U.A.	369,750 p.

Individual compus

1. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	78,250 p.
2. Voronina Z. (U.R.S.S.)	76,850 p.
3. Kucinskaia N. (U.R.S.S.)	76,750 p.
4. Petrik L. (U.R.S.S.)	76,700 p.
4. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,700 p.
6. Janz K. (R. D. Germană)	76,550 p.

(România nu a participat)

C. M. Ljubliana, octombrie, 1970

Echipe

1. U.R.S.S.	380,650 p.
2. R. D. Germană	377,750 p.
3. Cehoslovacia	371,900 p.
4. Japonia	371,750 p.
5. ROMÂNIA	364,500 p.
6. Ungaria	362,800 p.

Individual compus

1. Turişceva L. (U.R.S.S.)	77,050 p.
2. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,450 p.
3. Voronina Z. (U.R.S.S.)	76,150 p.
4. Janz K. (R. D. Germană)	76,000 p.
5. Burda L. (U.R.S.S.)	75,850 p.
6. Petrik L. (U.R.S.S.)	75,800 p.

Componentele echipei României

1. Elena Ceampelea	4. Alina Goreac
2. Paula Ioan	5. Olga Ştefan
3. Elisabeta Turcu	6. Rodica Apăteanu

J. O. München, august, 1972

Echipe

1. U.R.S.S.	380,500 p.
2. R. D. Germană	376,550 p.
3. Ungaria	368,250 p.
4. S.U.A.	365,900 p.
5. Cehoslovacia	365,000 p.
6. ROMÂNIA	360,700 p.

Individual compus

1. Turişceva L. (U.R.S.S.)	77,025 p.
2. Janz K. (R. D. Germană)	76,875 p.
3. Lazakovici T. (U.R.S.S.)	76,850 p.
4. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,450 p.
5. Burda L. (U.R.S.S.)	75,775 p.
6. Hellmann A. (R. D. Germană)	75,550 p.

Componentele echipei României

1. Elena Ceampelea	4. Elisabeta Turcu
2. Anca Grigoraş	5. Paula Ioan
3. Alina Goreac	6. Marcela Păunescu

C. M. Varna, octombrie, 1974

Echipe

1. U.R.S.S.	384,150 p.
2. R. D. Germană	376,550 p.
3. Ungaria	370,600 p.
4. ROMÂNIA	369,300 p.
5. Cehoslovacia	368,450 p.
6. Japonia	362,900 p.

Individual compus

1. Turişceva L. (U.R.S.S.)	78,450 p.
2. Korbut O. (U.R.S.S.)	77,650 p.
3. Hellmann A. (R. D. Germană)	76,875 p.
4. Saadi E. (U.R.S.S.)	76,425 p.
5. Şiharulidze R. (U.R.S.S.)	76,400 p.
6. Ziuke A. (R.D.G.)	76,325 p.

Componentele echipei României

1. Alina Goreac
2. Anca Grigoraș
3. Elena Ceampelea
4. Paula Ioan
5. Aurelia Dobre
6. Rodica Sabău

J. O. Montreal, iulie, 1976

Echipe

1. U.R.S.S.	390,350 p.
2. ROMÂNIA	387,150 p.
3. R. D. Germană	385,150 p.
4. Ungaria	380,150 p.
5. Cehoslovacia	378,250 p.
6. S.U.A.	375,050 p.

Individual compus

1. NADIA COMĂNECI (ROMÂNIA)	79,275 p.
2. Kim N. (U.R.S.S.)	78,675 p.
3. Turișceva L. (U.R.S.S.)	78,625 p.
4. TEODORA UNGUREANU (ROMÂNIA)	78,375 p.
5. Korbut O. (U.R.S.S.)	78,025 p.
6. Escher G. (R. D. Germană)	77,750 p.

Componentele echipei României

1. Nadia Comăneci
2. Teodora Ungureanu
3. Mariana Constantin
4. Anca Grigoraș
5. Gabriela Trușcă
6. Georgeta Gabor

C. M. Strasbourg, noiembrie, 1978

Echipe

1. U.R.S.S.	388,750 p.
2. ROMÂNIA	384,250 p.
3. R. D. Germană	382,250 p.
4. Ungaria	377,800 p.
5. S.U.A.	377,200 p.
6. Cehoslovacia	376,950 p.

Individual compus

1. Muhina E. (U.R.S.S.)	78,725 p.
2. Kim N. (U.R.S.S.)	78,575 p.
3. Șaposnikova N. (U.R.S.S.)	77,875 p.
4. NADIA COMĂNECI (ROMÂNIA)	77,725 p.
5. EMILIA EBERLE (ROMÂNIA)	77,300 p.
6. Vera Cerna (Cehoslovacia)	77,025 p.

Componentele echipei României

1. Nadia Comăneci
2. Emilia Eberle
3. Teodora Ungureanu
4. Marilena Neacșu
5. Marilena Vlădărău
6. Anca Grigoraș

C. M. Fort Worth (Dallas), decembrie, 1979

Echipe

1. ROMÂNIA	389,550 p.
2. U.R.S.S.	388,925 p.
3. R. D. Germană	388,075 p.
4. R. P. Chineză	384,700 p.
5. Cehoslovacia	382,300 p.
6. S.U.A.	381,325 p.

Individual compus

1. Kim N. (U.R.S.S.)	78,650 p.
2. Gnauck M. (R. D. Germană)	78,375 p.
3. MELITA RUHN (ROMÂNIA)	78,325 p.
4. Filatova M. (U.R.S.S.)	77,950 p.
5. RODICA DUNCA (ROMÂNIA)	77,725 p.
6. Vera Cerna (Cehoslovacia)	77,600 p.

Componentele echipei României

1. Nadia Comăneci	4. Emilia Eberle
2. Melita Rühn	5. Dumitrița Turner
3. Rodica Dunca	6. Marilena Vlădărău

J. O. Moscova, iulie, 1980

Echipe

1. U.R.S.S.	394,900 p.
2. ROMÂNIA	393,500 p.
3. R. D. Germană	392,550 p.
4. Cehoslovacia	388,800 p.
5. Ungaria	384,300 p.
6. Bulgaria	382,100 p.

Individual compus

1. Davîdova E. (U.R.S.S.)	79,150 p.
2—3. COMĂNECI N. (ROMÂNIA)	79,075 p.
2—3. Gnauck M. (R. D. Germană)	79,075 p.
4. Șaposnikova N. (U.R.S.S.)	79,025 p.
5. Kim N. (U.R.S.S.)	78,425 p.
6. EBERLE E. (ROMÂNIA)	78,400 p.

Componentele echipei României

1. Nadia Comăneci	4. Melita Rühn
2. Emilia Eberle	5. Dumitrița Turner
3. Rodica Dunca	6. Cristina Grigoraș

C. M. Moscova, noiembrie, 1981

Echipe

1. U.R.S.S.	389,300 p.
2. R. P. Chineză	384,600 p.
3. R. D. Germană	383,100 p.
4. ROMÂNIA	381,500 p.
5. Cehoslovacia	379,650 p.
6. S.U.A.	379,450 p.

Individual compus

1. Bicerova O. (U.R.S.S.)	78,400 p.
2. Filatova M. (U.R.S.S.)	78,075 p.
3. Davîdova E. (U.R.S.S.)	77,975 p.
4. Ma Yanhong (R. P. Chineză)	77,625 p.
5. CRISTINA GRIGORAȘ (ROMÂNIA)	77,125 p.
6. RODICA DUNCA (ROMÂNIA)	77.025 p.

Componentele echipei României

1. Cristina Grigoraș	4. Emilia Eberle
2. Rodica Dunca	5. Dumitrița Turner
3. Lavinia Agache	6. Mihaela Stănuleț

C. M. Budapesta, octombrie, 1983

Echipe

1. U.R.S.S.	393,450 p.
2. ROMÂNIA	392,100 p.
3. R. D. Germană	389,250 p.
4. Bulgaria	388,950 p.
5. R. P. Chineză	387,650 p.
6. Cehoslovacia	386,950 p.

Individual compus

1. Iurcenko N. (U.R.S.S.)	79,350 p.
2. Mostepanova O. (U.R.S.S.)	79,000 p.
3. SZABO E. (ROMÂNIA)	78,975 p.
4. Stoianova B. (Bulgaria)	78,775 p.
5. Frolova T. (U.R.S.S.)	78,725 p.
6. AGACHE L. (ROMÂNIA)	78,575 p.

Componentele echipei României

1. Ecaterina Szabo	4. Mihaela Stănuleț
2. Lavinia Agache	5. Simona Renciu
3. Laura Cutina	6. Mirela Barbălată

J. O. Los Angeles, august, 1984

Echipe

1. ROMÂNIA	392,200 p.
2. S.U.A.	391,200 p.
3. R. P. Chineză	388,600 p.
4. R. F. Germania	379,150 p.
5. Canada	378,900 p.
6. Japonia	376,750 p.

Individual compus

1. Retton M. L. (S.U.A.)	79,175 p.
2. SZABO E. (ROMÂNIA)	79,125 p.
3. PĂUCĂ S. (ROMÂNIA)	78,675 p
4. Mc Namara J. (S.U.A.)	78,400 p.
5. CUTINA L. (ROMÂNIA)	78,300 p.
6. Ma Yanhong (R. P. Chineză)	77,850 p.

Componentele echipei României

1. Ecaterina Szabo
2. Simona Păucă
3. Laura Cutina
4. Mihaela Stănuleț
5. Lavinia Agache
6. Cristina Grigoraș

C. M. Montreal, noiembrie, 1985

Echipe

1. U.R.S.S.	393,375 p.
2. ROMÂNIA	388,850 p.
3. R. D. Germană	387,500 p.
4. Bulgaria	382,650 p.
5. Cehoslovacia	382,600 p.
6. S.U.A.	379,750 p.

Individual compus

1. Suşunova E. (U.R.S.S.)	78,663 p.
2. Omeliancik O. (U.R.S.S.)	78,663 p.
3. Kersten D. (R. D. Germană)	78,325 p.
4. Fähnrich G. (R. D. Germană)	78,088 p.
5. SZABO E. (ROMÂNIA)	78,075 p.
6. Iurcenko N. (U.R.S.S.)	77.875 p.

Componentele echipei României

1. Ecaterina Szabo
2. Daniela Silivaş
3. Camelia Voinea
4. Celestina Popa
5. Laura Cutina
6. Eugenia Golea

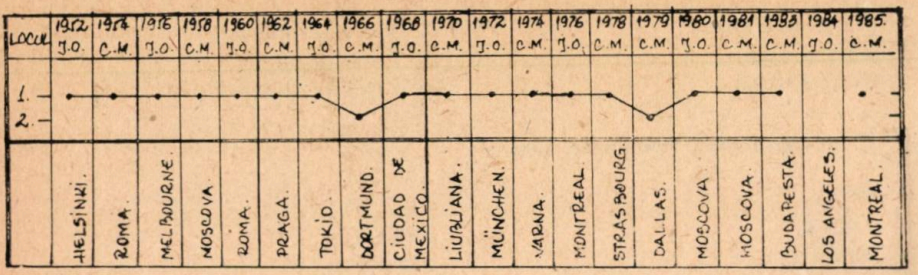
În continuare, prezentăm grafic mersul celor mai valoroase patru echipe, pe perioada 1952—1985 (pag. 34—35).

Analizînd rezultatele respective, se constată că, în afară de U.R.S.S., numai România a fost, pe echipe, campioană mondială şi olimpică. Dar ţara noastră are rezultate încă neegalate în istoria gimnasticii. Acestea sînt cele al Nadiei Comăneci, unica gimnastă care într-un concurs olimpic a obţinut de 7 ori nota maximă (zece) şi singura care, cucerind de trei ori consecutiv titlul de campioană europeană absolută la gimnastica sportivă, a intrat în posesia definitivă a trofeului oferit la această competiţie.

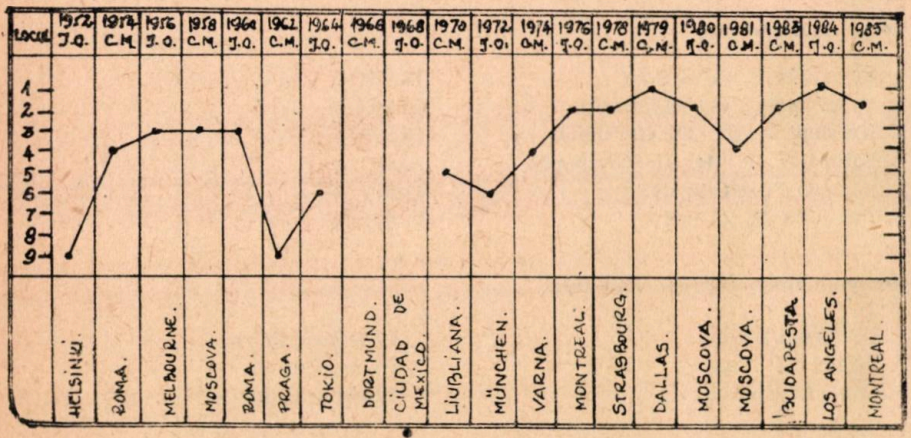
Iată tabloul valoric al campioanelor europene absolute la gimnastică :

COMĂNECI N.	(ROMÂNIA)	1975 — Skien
COMĂNECI N.	(ROMÂNIA)	1977 — Praga
COMĂNECI N.	(ROMÂNIA)	1979 — Copenhaga
Latînina L.	(U.R.S.S.)	1957 — Bucureşti
Latînina L.	(U.R.S.S.)	1961 — Leipzig
Turişceva L.	(U.R.S.S.)	1971 — Minsk
Turişceva L.	(U.R.S.S.)	1973 — Londra
Ceaslavska V.	(Cehoslovacia)	1965 — Sofia
Ceaslavska V.	(Cehoslovacia)	1967 — Amsterdam
Kot N.	(Polonia)	1959 — Crakovia
Bilici I.	(Iugoslavia)	1963 — Paris
Janz K.	(R. D. Germană)	1969 — Landskrona
Gnauck M.	(R. D. Germană)	1981 — Madrid
Bicerova O.	(U.R.S.S.)	1983 — Göteborg
Suşunova E.	(U.R.S.S.)	1985 — Helsinki

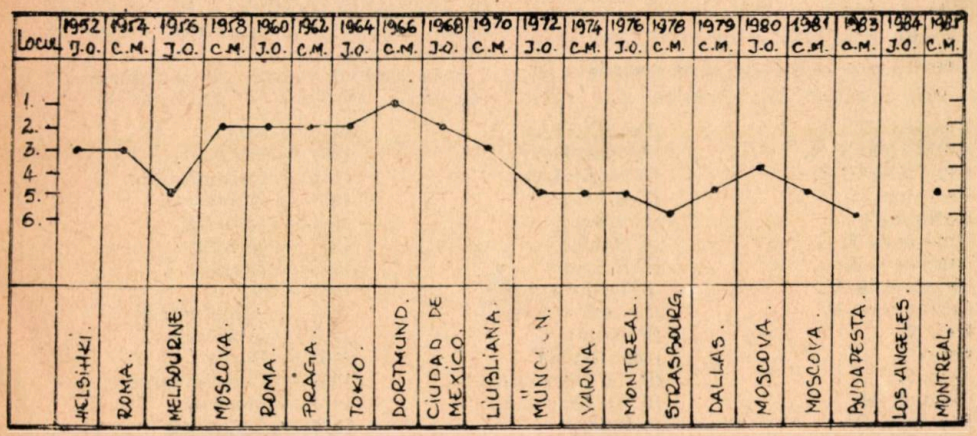
1. REPREZENTATIVA U.R.S.S.



2. REPREZENTATIVA ROMÂNIEI.

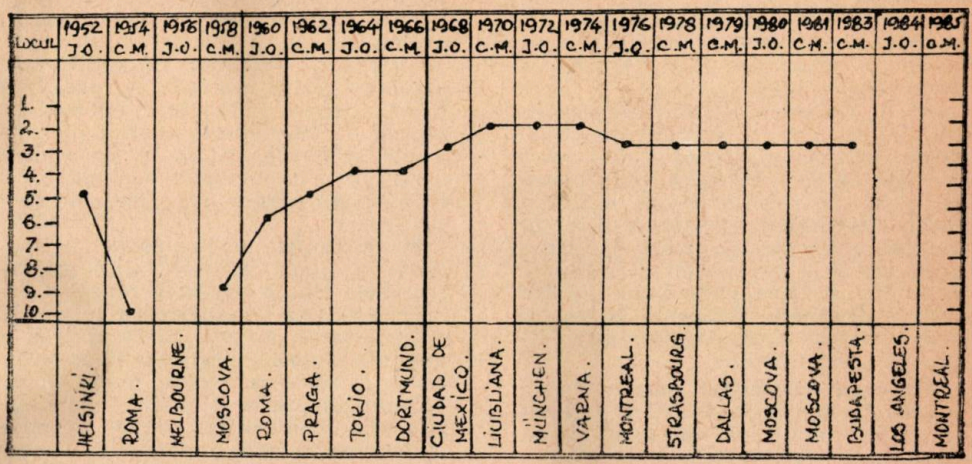


3. REPREZENTATIVA CEHOSLOVACIEI.



Totalul titlurilor de campioane europene absolute (individual compus) pe țări, îl prezentăm în graficul nr. 5 :

4. REPREZENTATIVA R.D. GERMANĂ.



Ținînd seama de rezultatele mondiale, olimpice și europene, gimnastica sportivă feminină românească se situează pe locul doi între țări. Potrivit acestor rezultate, ordinea valorică a echipelor feminine care în perioada la care ne referim au cîștigat titlul de campioană absolută și vicecampioană pe echipe este prezentată în tabelul următor :

Număr de titluri olimpice și mondiale

Clasament	Țara	Campioană olimpică — echipe —	Vicecampioană olimpică — echipe —	Campioană mondială — echipe —	Vicecampioană mondială — echipe —	Total
1	U.R.S.S.	8	0	9	2	19
2	ROMÂNIA	1	2	1	3	7
3	Cehoslovacia	0	2	1	2	5
4	R.D. Germană	0	1	0	2	3

Afirmarea mondială a gimnasticii sportive feminine din țara noastră este, evident, un succes al **școlii românești de gimnastică**, recunoscută ca fiind astăzi una dintre cele mai valoroase. Ca urmare, numeroși antrenori români au fost invitați în diferite țări unde au organizat școli de gimnastică după modelul celei românești. Școala noastră de gimnastică se conduce după principii moderne de antrenament, încorporînd elementele cele mai valoroase de tehnică și metodică ale acestei discipline sportive. Amintim succint cîteva dintre ele :

Pregătire și selecție timpurie. Pregătirea în gimnastica feminină începe la vîrsta de 4—5 ani, în grădinițe. Numeroase educatoare, colaborînd cu antrenori ai școlilor sportive, aplică programe adecvate de pregătire și preselecție (expuse deja în paginile acestei reviste). An după an, din rîndul preșcolarilor sînt selecționați cei mai talentați și orientați spre școlile sportive unde își continuă pregătirea medie și

superioară în gimnastică, fiind supuși în permanență procesului de selecție.

Unitatea modernă de profil. Școlile sportive sînt unități moderne de pregătire care înglobează pe un spațiu teritorial restrîns : internatul, școala de cultură generală, sălile de pregătire sportivă, cabinetele medico-sportive, sălile de recuperare etc. Astfel, se evită fragmentarea activității și vieții elevului performer, se elimină pierderi inutile de timp și energie, asigurîndu-se totodată planificarea judicioasă a celor 24 de ore zilnice ale fiecărui elev, precum și posibilitatea controlului și îndrumării corespunzătoare. Exemple elocvente ale unor asemenea școli sînt cele din orașele Gh. Gheorghiu Dej și Deva unde s-au pregătit Nadia Comăneci, Ecaterina Szabo și alte gimnaste românce care s-au impus pe arena mondială.

Principiul eforturilor mari. Ținînd seama de faptul că, oricît de talentat ar fi un sportiv, el nu poate obține performanțe remarcabile decît printr-o muncă susținută și avînd în vedere că nivelul realizărilor este în raport cu volumul, intensitatea și calitatea eforturilor depuse, școala românească de gimnastică are ca principiu de bază al antrenamentului principiul eforturilor mari. Cu decenii în urmă un sportiv efectua 2—3 antrenamente a cîte 2—3 ore, săptămînal. Astăzi, sportivii de înaltă performanță desfășoară același număr și ore de antrenamente, zilnic. Astfel, de la cca. 150—200 de ore de antrenament (în trecut), s-a ajuns, actualmente, la 1 500—2 000. Sistemul de 2—3 și chiar 4 antrenamente zilnic este o cerință sine qua non a sportului de performanță contemporan.

Principiul individualizării antrenamentelor. În vederea atingerii unor rezultate cît mai bune, antrenorii aplică antrenamente individualizate, ținînd seama de particularitățile fizice, tehnice, psihice, morale și intelectuale ale sportivilor. În conformitate cu aceste particularități, sînt întocmite planuri individuale de pregătire (de perspectivă și curente), căutîndu-se mijloacele și metodele cele mai potrivite pentru îmbunătățirea rezultatelor fiecărui sportiv în parte. Sportivii au caiete individuale de antrenament.

Planificarea. Întreaga activitate a școlii de gimnastică se desfășoară planificat. Există un plan general de activitate, defalcat în planuri speciale. De asemenea, există un plan de perspectivă (pentru mai mulți ani), planuri pe etape (semestriale, trimestriale, lunare) și planuri curente (săptămînale, zilnice). Planificarea cuprinde planuri pentru echipă și planuri individuale. Se planifică predarea exercițiilor de pregătire fizică generală, de pregătire fizică specială, însușirea exercițiilor impuse și liber alese, crearea de elemente originale, avîndu-se în vedere dezvoltarea la maximum a disponibilităților psiho-fizice ale fiecărui elev performer.

Modernizare. Modernizarea permanentă a bazei materiale și a suprastructurii este o problemă căreia școala românească de gimnastică îi acordă o importanță majoră. Modernizarea a fost un element determinant în ridicarea gimnasticii noastre feminine pe culmile succeselor olimpice, mondiale și continentale. Școala noastră de gimnastică se dotează continuu cu aparatura de pregătire și competițională cea mai modernă, înglobînd și alte elemente ale științei : săli de recuperare psihofiziologică și funcțională, aparatură audio-vizuală, laboratoare de biomecanică și biochimie, centre medico-sportive și de psihologie etc.

Paralel cu modernizarea bazei tehnico-materiale, școala noastră acordă atenție deosebită modernizării elementelor suprastructurale. Amintim : trimiterea de antrenori la specializare în țări cu un nivel ridicat al gimnasticii; schimburi de experiență cu antrenorii din țările cu gimnastică avansată ; organizarea de simpozioane și conferințe cu caracter național și internațional ; traducerea unor articole și manuale valoroase de specialitate ; perfecționarea cadrelor în cursuri de reciclare ; perfecționarea cercetării științifice și introducerea operativă în instruire a rezultatelor ei, stimularea publicării lucrărilor de specialitate originale ș.a.

Am inserat doar cîteva din trăsăturile esențiale ale școlii românești de gimnastică. Este neîndoielnic faptul că, mergînd pe aceeași linie, școala noastră de gimnastică va putea obține și în viitor rezultate valoroase, contribuind astfel la amplificarea faimei țării noastre și a modului științific în care sînt pregătiți sportivii din țara noastră.

CERCETĂRI PRIVIND UTILIZAREA CONCENTRATELOR PROTEICE ÎN ALIMENTAŢIA SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ

Prof. dr. ing. G. M. COSTIN
Şef lucrări dr. ing. GR. LUNGULESCU*
Universitatea GALAŢI

În prezent, pe plan mondial, se atribuie alimentaţiei sportivilor un rol primordial în efortul complex de obţinere a unor rezultate de valoare internaţională. Un sportiv de performanţă solicită organismului o energie suplimentară, astfel încît alimentaţia sa de bază trebuie completată cu susţinătoare de efort specifice activităţii sportive. Acestea, sînt, de fapt, concentrate alimentare, care conţin într-un volum redus cantităţi mari de substanţe plastice, energetice şi biocatalizatori. Ele acoperă consumul suplimentar de vitamine şi săruri minerale.

Susţinătoarele de efort prezintă, implicit, avantajul că pot fi consumate în orice împrejurare fără a fi necesară o preparare specială. Acest avantaj este important pentru sportivii de performanţă care trebuie să recupereze în timp optim energia pierdută, pentru a nu reduce perioada de antrenament.

Dintre condiţiile pe care trebuie să le îndeplinească concentratele alimentare se menţionează :

— să răspundă necesităţilor energetice şi plastice impuse de disciplina sportivă şi de etapa efortului fizic ;

— să furnizeze, cu precădere, substanţele care se consumă în cantităţi mari în cursul efortului fizic (proteine, săruri minerale, glucide, vitamine) ;

— să conţină într-un volum redus o cantitate mare de substanţe utile ;

— să se consume doar pentru a acoperi deficitul care se instalează după epuizarea componentelor din hrana de bază a sportivului.

În ţara noastră, un colectiv de cadre didactice de la Universitatea din Galaţi (Facultatea de Tehnologia şi Chimia produselor alimentare), în colaborare cu specialişti din Centrul de Medicină Sportivă Bucureşti, s-a preocupat de elaborarea formulelor şi procedeelor de obţinere a unor produse susţinătoare de efort destinate alimentaţiei sportivilor de performanţă.

Primul dintre aceste produse, cu denumirea comercială „Energofort", realizat la scară industrială, a fost testat de către Centrul de Medicină Sportivă şi avizat pentru utilizare. „Energofort"-ul a fost folosit de către lotul olimpic de canotaj încă din perioada pregătirilor pentru Olimpiada de la Moscova 1980, în pregătirea unor loturi care au participat la Olimpiada de la Los Angeles 1984, precum şi de către o serie de federaţii şi cluburi în vederea unor competiţii de nivel mondial sau internaţional (federaţiile de haltere, de hochei, de canotaj, de caiac/canoe, cluburile Dinamo Bucureşti, Farul Constanţa, Petrolul Ploieşti, C.S.U. Galaţi etc.).

O altă gamă de produse realizate la Universitatea din Galaţi sînt proteinele alimentare caracterizate printr-un conţinut ridicat şi un spectru larg de aminoacizi esenţiali (valină, izoleucină, fenilalanină, treonină metionină, lizină). Ele au fost produse în două forme : „Proteină concentrată" cu 85—90% substanţe proteice şi ca produs complex cu 60% proteine, denumit „Energofort Super".

În anul 1985, s-au efectuat cercetări referitoare la efectul acestor două tipuri de concentrate proteice, administrate în completarea raţiei alimentare la halterofili. Testările au fost efectuate de specialişti din Serviciul de Antropologie şi Nutriţie şi Laboratorul clinic al Centrului de Medi-

* Au mai colaborat : Dr. Gabriel Ioniţă, prof. Dragomir Cioroslan — Federaţia Română de Haltere, dr. Alexandra Popovici — Serviciul Antropologie-Nutriţie, Centrul de Medicină Sportivă Bucureşti, dr. Adrian Vasiliu, Laboratorul clinic, Centrul de Medicină Sportivă Bucureşti.

Tabelul 1

Compoziția în aminoacizi a coprecipitatului proteic

AMINOACIZI	Coprecipitat proteic cu conținut de calciu		
	Redus	Mediu	Ridicat
	g/16 gN		
Alaninā	2,19	2,42	2,20
Arginină	4,55	4,75	4,80
Cistină	2,09	2,01	1,94
Fenilalanină	3,76	3,84	3,96
Glicină	1,41	1,46	1,34
Histidină	3,75	3,78	3,31
Acid aspartic	6,76	6,98	7,32
Acid glutamic	23,42	22,54	23,90
Leucină	11,50	11,30	10,86
Izoleucină	5,88	5,60	5,20
Lizină	9,22	9,47	9,55
Metionină	2,87	2,71	2,68
Prolină	9,70	9,45	9,55
Serină	3,59	3,63	3,70
Treonină	4,64	4,12	3,81
Triptofan	1,77	1,71	1,68
Tirozină	3,57	3,84	4,07
Valină	5,09	4,88	4,03

cină Sportivă București, precum și ai Federației Române de Haltere și Culturism.

Produsele au fost realizate de Universitatea din Galați, în colaborare cu I.I. Laptelui Mureș și I.P.Z. „Dezrobirea" Brașov.

Proteinele din ambele produse testate sînt separate din lapte prin procedeul de obținere a coprecipitatului proteic. Astfel se obține un concentrat proteic prin cuplarea fracțiunilor cazeină, beta lactoglobulină și alfa lactalbumină cu un spectru larg de aminoacizi.

Așa cum rezultă din tabelul 1, pe lîngă aminoacizii esențiali, concentratele proteice din lapte au un conținut ridicat de acid glutamic. Asimilarea acestui aminoacid de către organismul uman are drept rezultat o reducere a colesterolului în sînge.

Valoarea nutritivă a acestor concentrate proteice, exprimată prin coeficientul de utilizare proteică netă (N.P.U.) ajunge pînă la 94%. În plus, aceste concentrate proteice prezintă o digestibilitate ridicată.

Materiale și metode de studiu

Studiul a fost întreprins asupra a două grupe de 10 halterofili, notate grupa A și B, randomizați, care au

efectuat același tip de antrenamente cu intensitate submaximală, avînd condiții identice de refacere.

S-a avut în vedere faptul că un halterofil care se antrenează 6—8 ore pe zi, cu intensitatea submaximală, are nevoie de o cantitate zilnică de 3 g proteine pe kg corp.

Deoarece prin meniul zilnic se asigură doar 1—1,5 g proteină pe kg corp, este necesară suplimentarea rației alimentare cu concentrate proteice. Această necesitate apare cu atît mai pregnant la sporturile pe categorii de greutate în care sportivul trebuie să-și mențină o anumită greutate fără a reduce aportul proteic optim.

Rația alimentară a sportivilor din grupa A a fost suplimentată cu o cantitate de proteină, diferențiată pe categorii de greutate, cuprinsă între 50 și 100 g/zi. Proteina a fost administrată sub forma a două produse: concentrat proteic alimentar cu 90% proteină și un produs fortifiant complex (Energofort Super) cu 60% proteină.

În cursul experimentului ,au fost urmăriți o serie de parametri biologici inițial, după 120 zile și 270 de zile de administrare a suplimentului proteic.

Prin determinările biologice, s-au urmărit:

— masa musculară activă (% față de masa corporală);
— țesutul adipos (%);
— forța scapulară, forța lombară și indicele global de forță;
— indicele hemoglobinic (g/100 g);
— proteinele serice (g/100 g);
— lipidele serice (mg/100 g);
— calciul seric (mEq/l);
— creatinina serică (mg/100 g);
— transaminaza glutamic-oxalacetică (TGO) (U.I);
— mucoproteinele urinare (mg/24 ore);

Tabelul 2

Variația unor pametri biologici
(Administrare de proteine)

PARAMETRII BIOLOGICI	Inițial	În cursul perioadei de antrenament și a administrării proteinelor	
		După 120 zile	După 270 zile
Masa activă (%)	83,4 ± 4,5	88,2 ± 5,35	90,6 ± 5,2
Țesut adipos (%)	13,6 ± 4,1	11,9 ± 3,59	12,3 ± 3,8
Forța scapulară (kg)	61,75 ± 3,8	65,7 ± 5,7	67,2 ± 5,5
Forța lombară (kg)	177,2 ± 15,5	191,0 ± 19,2	195,2 ± 15,6
Indice forță (%)	1,16 ± 0,15	1,3 ± 0,2	1,31 ± 0,19
Indice Hb (g/100 g)	15,35 ± 1,81	16,39 ± 1,61	16,66 ± 0,55
Proteine serice (g/100g)	7,12 ± 0,62	7,69 ± 0,71	7,53 ± 0,77
Lipide serice (mg/100g)	815 ± 160	708 ± 117	703 ± 96
Calciu seric (mEq/1)	4,78 ± 0,27	5,17 ± 0,6	5,33 ± 0,49
Creatinină (mg/100g)	0,91 ± 0,34	1,15 ± 0,4	1,10 ± 0,46
T.G.O. (u.i.)	7,42 ± 5,02	7,0 ± 5,2	10,4 ± 6,0
Mucoproteine UR (mg/24 h)	171,4 ± 51,3	142 ± 21	118,4 ± 4,1

Tabelul 3

Variația unor parametri biologici
(Placebo)

PARAMETRII BIOLOGICI	Inițial	În cursul perioadei de antrenament	
		După 120 zile	După 270 zile
Masa activă (%)	84,3 ± 6,1	83,7 ± 5,8	88,9 ± 6,9
Țesut adipos (%)	15,7 ± 3,2	16,3 ± 4,3	14,1 ± 3,6
Forța scapulară (kg)	58,75 ± 3,5	60,5 ± 5,4	65,3 ± 5,7
Forța lombară (kg)	165 ± 14,7	170,4 ± 16,3	185 ± 17,5
Indice forță (%)	1,03 ± 0,18	0,98 ± 0,16	1,15 ± 0,19
Indice Hb (g/100 g)	14,55 ± 1,62	14,0 ± 1,44	15,77 ± 1,6
Proteine serice (g/100 g)	6,85 ± 0,51	7,0 ± 0,66	7,55 ± 0,73
Lipide serice (mg/100 g)	795 ± 145	838 ± 106	805 ± 119
Calciu seric (mEq/l)	4,88 ± 0,32	5,06 ± 0,53	5,53 ± 0,65
Creatinină (mg %)	1,05 ± 0,37	1,15 ± 0,49	1,01 ± 0,89
T.G.O. (u.i.)	6,8 ± 4,71	7,5 ± 5,0	7,8 ± 5,35
Mucoproteine UR (mg /24h)	128 ± 36,5	163 ± 45,2	142 ± 61

— parametrii subiectivi (apetitul, dispoziția de lucru, oboseala după antrenament).

Toți acești parametri au fost urmăriți în mod evolutiv, fiind comparați cu valori inițiale (tabelul 1).

Analiza acestor parametri a fost efectuată după metoda student „t".

Analiza rezultatelor

În urma examinării rezultatelor obținute (tabelele 2 și 3), s-au desprins următoarele concluzii :

1. La sportivii din grupa „A" se observă ameliorarea semnificativă a compoziției corporale : masa activă crește de la 83,4% la 90,6%, iar țesutul adipos scade de la 13,6 la 11,9%. Comparativ, sportivii din grupa „B" nu manifestă această tendință netă.

2. Forța scapulară crește de la 61,7 la 67,2 la grupa „A" și de la 58,7 la 60,5 la grupa „B". Forța lombară crește de la 177 la 191 la grupa „A" și de la 165 la 170 la grupa „B".

3. Indicele de forță evoluează de la 1,16 la 1,30 la grupa „A" și de la 1,03 la 1,15 la grupa „B".

4. Indicele hemoglobinic (metoda Drabkin) evoluează nesemnificativ de la 15,35 la 16,39 g/100 g la grupa „A" și de la 14,55 la 15,77 g/100 g la grupa „B".

5. Concentrația proteinelor serice a crescut de la 7,12 la 7,68 g/100 g la grupa „A" și de la 6,85 la 7,55 g/100 g la grupa „B".

6. Concentrația lipidelor serice a scăzut de la 815 la 703 mg/100 g la grupa „A" și a crescut de la 795 la 805 mg/100 g la grupa „B".

7. Calciul seric are valori normale de concentrație la ambele grupe.

8. Creatinina serică are o ușoară tendință de creștere (nesemnificativă) la sportivii din grupa „A".

9. Probele funcționale hepatice evoluează în limite normale fără modificări semnificative.

10. Mucoproteinele urinare arată valori fiziologice la ambele grupe, în decursul experimentului.

11. Capacitatea maximă aerobă corespunde cerințelor pentru haltere, la toți sportivii cuprinși în cele două grupe experimentale.

12. La sportivii care au primit supliment de proteine (corespunzător categoriei de greutate) nu apar crampe musculare, refacerea după efort este mai rapidă și disponibilitatea pentru eforturile consecutive este mai mare.

Concluzii

Efectele favorabile ale rației hiperproteice în limitele a 3 g/kg corp, prin administrarea de concentrate proteice, se manifestă asupra compoziției corporale prin creșterea masei active și scăderea țesuturilor adipoase și, implicit, asupra forței musculare și a posibilităților de refacere după efortul sportiv.

Prin administrarea concentratelor proteice, nu au fost semnalate efecte negative.

S-a constatat că este posibilă menținerea categoriei de greutate și a forței musculare în perioadele precompetiționale, datorită aportului proteic optim fără creșterea valorii calorice a rației.

G. M. COSTIN : Recherches concernant l'utilisation des concentrés protéiques dans l'alimentation des sportifs de performance

Sur le plan mondial, 'on attribue à présent à l'alimentation des sportifs un rôle primordial dans l'effort complexe qu'ils fournissent afin d'obtenir des résultats de valeur internationale. Un sportif de performance exige une énergie supplémentaire de son organisme, de sorte que son alimentation de base doit être complétée avec des substances fortifiantes spécifiques à l'activité sportive.

Les fortifiants peuvent être consommés dans n'importe quelle situation, sans une préparation spéciale. C'est un avantage important pour les sportifs de performance qui doivent récupérer l'énergie perdue à un délai optimal afin de ne pas diminuer la période d'entraînement.

Les concentrés alimentaires doivent remplir les conditions suivantes :

— ils doivent répondre aux besoins énergétiques et plastiques imposées par la discipline sportive et l'étape de l'effort physique ;

— ils doivent fournir surtout les substances qui sont consommables en grande quantités durant l'effort physique (protéines, sels minéraux, glucides, vitamines) ;

— ils doivent contenir une grande quantité de substances utiles en un volume réduit ;

— ils doivent être consommées uniquement pour compenser le déficit qui s'installe après l'épuisement des composants de la nourriture de base du sportif.

Un groupe de chercheurs de notre pays a réalisé, à l'échelle industrielle, le produit „Energofort" avec de bons résultats pour les sportifs de performance.

G. M. COSTIN : Investigating the Use of Proteic Concentrates in the Diet of High Performance Sportsmen

Al over the world today the sportsmen's diet is in the focus of attention in view of its crucial role in obtaining internationalscale results. A high performance sportsman requires a supplementary energy, hence his basic food should be supplemented with effort supporters specific to sporting activities.

The effort supporters offer the advantage of being in a position to be consumed as such, no special preparation being required. This is a most important factor, for high performance sportsmen are meant to make for the lost energy in due time so that no reduction of the training period should be involved.

The following are some of the conditions imposed on food concentrates :

— to meet the needs in terms of energy and other factors required in the respective sporting branch and in the given phase of effort ;

— to prevailingly supply the substances that are consumed in greater quantities during physical efforts (proteins, mineral salts, vitamins, glucides) ;

— to contain a big amount of useful substances in a small volume ;

— to be consumed only in order to comply with the deficit due to the exhaustion of the components part of the sportsman's basic food.

In our country, a team of researchers have devised the "Energofort" product, now manufactured in an industrial scale, which has given good results with high performance sportsmen.

CÎTEVA DINTRE OMISIUNILE ȘI GREȘELILE NOII PROGRAME DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN LUMINA INSTRUIRII PROGRAMATE

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Șc. generală nr. 2 Petrila

I. Instruirea programată, ca o **metodă** modernă a procesului de învățămînt, a luat naștere ca urmare a dezvoltării ciberneticii, a logicii matematice, a mijloacelor tehnice moderne. Esența ei constă în împărțirea materialului de studiu (cel prevăzut de Programa școlară) în unități — cuante de informații — punînd în fața elevului probleme și cerîndu-i activitate susținută în vederea rezolvării lor. La baza instruirii programate stă programarea-planificarea care stabilește **ce, cum, cît, cînd** se face, fapt pentru care seriozitatea și profesionalismul în întocmirea ei sînt o **conditio sine qua non !** Grafic, instruirea programată se prezintă ca în figura nr. 1, unde : P = organul de comandă (profesorul) ; E = organul efector (elevul) ; a = comanda ; b = conexiunea inversă (feed-back) ; c = controlul-reglaj.

Instruirea programată are în vedere cerințele-principiile procesului de instruire (de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut) și va respecta principiile programării : eșalonării informației pe baza pașilor mici și a progresului gradat (se referă la activitatea de planificare) ; participării conștiente ; verificării și întăririi sau corectării răspunsului primit ; ritmului propriu de învățare (aspect particular al principiului individualizării).

Instruirea programată prezintă 3 aspecte :

I.1. Instruirea programată liniară (de tip SKINNER) care se bazează pe pași mici, într-o înlănțuire logică. Se trece de la o cuantă la cealaltă numai în caz că răspunsul (motric, execuția adică) este în conformitate cu cerințele. În caz că răspunsul nu este cel dorit, atunci nu vom merge mai departe, ci vom insista pînă cînd vom satisface cerințele, deci, trecerea de la învățarea unui procedeu tehnic (sau element din gimnastica acrobatică) la altul să se facă **individualizat și nu în grup.** Astfel **ar trebui** să procedăm ! Grafic, instruirea programată se prezintă ca în figura nr. 2, unde în locul cifrelor se vor trece cuantele (de exemplu, pentru învățarea stîndului pe omoplați : 1 = din ghemuit, rulare înapoi și revenire ; 2 = din ghemuit rulare înapoi, și aruncarea picioarelor la verticală și revenire ; 3 = rulare înapoi din ghemuit, ridicarea picioarelor la verticală, ajutat de un partener care stabilește poziția corectă a corpului și sprijinul brațelor ; 4 = executarea corectă a stîndului pe omoplați cu și fără ajutor ; conf. 1, p. 35).

Constatăm că instruirea programată se află în strînsă legătură cu algoritmizarea.

I.2. Instruirea programatică ramificată (de tip CROWDER) constă în alegerea răspunsului corect din cele cîteva existente, dar din care numai unul este cel corespunzător. Grafic, ea se prezintă ca în figura nr. 3, unde cifrele fără litere reprezintă cuantele, iar cifrele prevăzute cu litere sînt răspunsurile oferite pentru a alege doar unul — cel corect (în figura nr. 3,

---

* = lucrare prezentată și dezbătută la Comisia metodică a profesorilor de educație fizică din orașul Petrila, la data de 17 martie 1986.

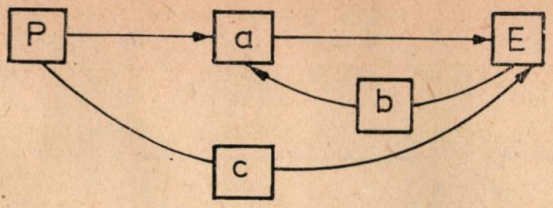


Fig. 1

Unde:

P = organul comandă (profesorul)
E = organul efector (elevul)
a = comanda
b = conexiunea inversă (feed - back)
c = controlul - reglaj

cele cu săgeți duble, adică : 1 a, 2 d și 3 b). Iată și un exemplu din domeniul fotbalului : un jucător în posesia mingii are 3 coechipieri demarcați ; în această situație el va trebui să elaboreze răspunsul corect la întrebarea ce și-o pune : cui să-i pasez ? Evident, coechipierului cel mai bine demarcat, celui care periclitează cel mai mult poarta adversă.

I.3. Instruirea programată combinată rezultă din combinarea celor două tipuri de mai sus și constă în parcurgerea etapelor programului fie pas cu pas, fie sărind peste una sau mai multe cuante, aceasta în funcție de posibilitățile, cunoștințele elevilor. Schematic, ea se prezintă ca în figura nr. 4 unde cuanta cu nr. 2 nu se mai predă, deoarece se consideră că se cunoaște. Cunoașterea unor cuante (exerciții) de către elevi, fără a li se fi predat (la școală), e posibilă în cazul acelora care frecventează diferitele secții ale C.S.Ș., C.S., A.S., sau practică unele ramuri sportive în mod neorganizat (cu colegii, cu părinții etc.).

Reușita metodei constă în : planificarea științifică ; cunoașterea și respectarea particularităților elevilor (clasei) ; verificarea calității execuțiilor.

Aplicabilitate mai mare o are în cadrul orelor de activități sportive !

II. În lumina celor de mai sus, să vedem cîteva dintre omisiunile și erorile noii Programe de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial (ediția 1984) :

— în cap. II, la pag. 9, citim : „Din clasa a VII-a va începe inițierea în cel de al doilea joc sportiv paralel cu consolidarea jocului învățat în clasele V—VI, care se practică global", dar, consultînd în continuare Programa (vezi pag. 41—58), vom afla că probele și normele de control lipsesc pentru anii III și IV de instruire, iar privind modalitățile de acționare sîntem informați doar : consolidare și global (vezi citatul de mai sus). Oare, nu era mai bine să se precizeze **oră de oră** ce e de făcut ? Credem că da !, mai ales că profesoarele sînt deficitare în predarea fotbalului (iar profesorii prezintă aceeași lacună privind predarea gimnasticii ritmice) — a lăsa ca fiecare profesor să facă **ce, cît, cum poate** nu este un mare ajutor din partea Programei ;

— privind gimnastica, aflăm că, la clasa a VI-a, se prevede învățarea roții laterale, unde primul pas este executarea corectă a stîndului pe mîini, element care nu a fost prevăzut nici în clasa a V-a, nici în a VI-a, ci în clasa a VII-a, dar ca... repetare (Programa nu ne informează cum să repetăm din moment ce nu s-a învățat...) ;

— dacă la fotbal, la clasa a VI-a, se recurge la „repetarea loviturii mingii, cu șiretul plin, interior și exterior din mișcare", atunci în clasa a V-a era mai bine să se precizeze cu ce parte a șiretului să se învețe lovirea mingii, căci nu se specifică (opinăm că se folosește incorect expresia „loviturii mingii", corect este „lovirea mingii", dar e bine în contextele : lovitură de începere, lovitură de colț, lovitură de pedeapsă ; cu această ocazie, să facem cunoscut că vocabula „rist" atît de uzitată de specialiști nu figurează în „Dicționarul explicativ al limbii române" — DEX) ;

— tot la fotbal, la pag. 55, se prevede repetarea lovirii mingii fără preluare, aceasta pentru elevii din clasa a VIII-a, însă la clasa a VII-a nu s-a prevăzut învățarea ei (deci, iar se repetă fără să se fi învățat !) ;

— tot la pag. 55 este prevăzută „Repetarea lovirii mingii cu capul (cu desprindere de pe un picior și de pe

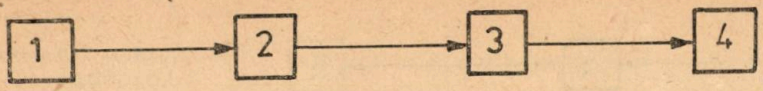


Fig. 2

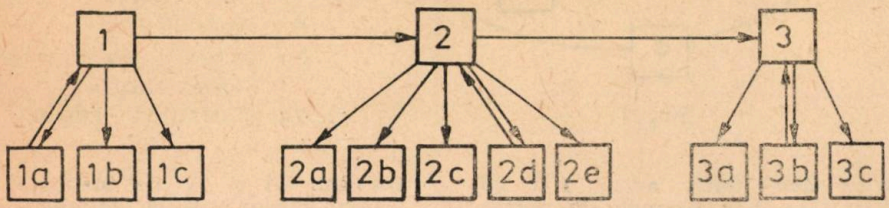


Fig. 3

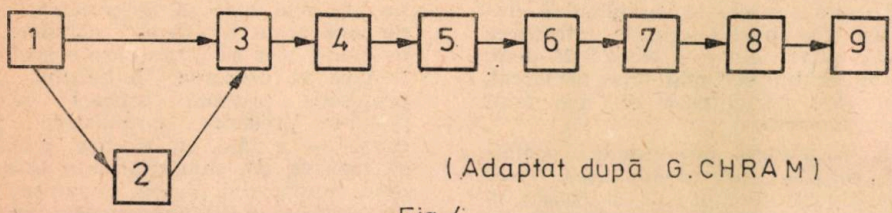


Fig. 4

ambele picioare), pe cînd în clasa precedentă (a VII-a) se precizează „Învățarea lovirii mingii cu capul (pasarea și trasul la poartă)", iată de ce insuficiența informațiilor (era de preferat să se indice : lovirea mingii cu capul de pe loc sau din săritură — precedată sau nu de elan de cîțiva pași — cu desprindere pe un picior sau ambele picioare ; lovirea mingii cu zona frontală sau laterală a capului etc.) face ca Programa să fie mai utilă dacă se studiază în ordinea descrescîndă a anilor de studii...

III. **Concluzii :** pentru ca Programa în cauză să fie totalmente utilă celor cărora li se adresează, să fie un bun sfetnic al acestora, **ar trebui** să indice **oră de oră** (de ce nu și pentru fiecare verigă a lecției în parte ?) **ce, cît, cum, cînd să se acționeze,** însă fără afirmații la modul general (vezi indicațiile metodico-organizatorice) și în orice caz ar trebui să evite să pună profesorii de educație fizică în fața unui labirint în care fără firul Ariadnei nu s-ar descurca — ceea ce ar avea efecte benefice începînd cu realizarea unor **planificări unice** (care planificare constituie un prim pas hotărîtor în instruirea programată) și terminînd cu întregul proces de învățămînt !

Bibliografie :

1. COMAN STELA : Algoritmii folosiți în însușirea elementelor din gimnastica acrobatică, în E.F.S., nr. 12/1985.
2. DRAGOMIR VASILE : Probele de control în învățămîntul gimnazial, conform noii programe, în E.F.S., nr. 4/1985.
3. ILEA IOAN-ERNEST : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul tehnic al fotbalului, în E.F.S., nr. 8/1982.
4. ILEA IOAN-ERNEST : Aspecte ale instruirii programate aplicate la factorul fizic al fotbalului, în E.F.S., nr. 1/1983.
5. MITRA GHEORGHE, MOGOȘ ALEXANDRU : Metodica educației fizice școlare, Edit. Sport-Turism, București, 1980.
6. * * * : Pedagogie, Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1979.
7. * * * : M.E.I., Programa de educație fizică pentru învățămîntul gimnazial, Edit. Didactică și pedagogică, București, 1984.

I. E. ILEA : Quelques-unes des omissions et fautes du nouveau programme d'éducation physique dans le domaine de l'instruction programmée

L'auteur présente les modalités les plus usitées dans l'instruction programmée, notamment : la division du matériau d'étude en unités — quanta d'information — en posant à l'élève des problèmes qu'il doit résoudre à l'aide d'une activité soutenue, Est-elle présentée la programmation-planification qui établit les répères : quoi ? comment ?, combien ?, quand ? L'auteur présente ensuite trois aspects de l'instruction programmée : linéaire, ramifiée et combinée. Un chapitre est réservé aux omissions que l'auteur a dénichées dans le Programme d'éducation physique pour l'ensignement gymnasial et il propose des solutions susceptibles de les éliminer. Afin d'optimiser l'instruction programmée, l'auteur propose en conclusion d'indiquer l'échelonnement des activités par intervals analytiques temporels, c'est-à-dire heure par heure, en tant que corrolaire de l'exigence.

I. E. ILEA : On A Few Deficiencies and Shortcomings of the New Physicat Education Curriculum in the Light of Programmed Teaching/Learning

The author first outlines some of the ways and means most resorted to in programmed teaching/learning : the distribution of the study materials by units — information quantums — in order to raise problems for the pupils who are asked to find solutions. Then, he proceeds to describing the programming-planning in terms of what, how, how much and when. Last but not least, he deals with three aspects of programmed teaching/learning : the lineal programmed training, the branched programmed training and the combined programmed training. A chapter apart is devoted to some omissions the author has spotted in the physical education curriculum for the lower secondary schools, and to remedied proposals. In the closing conclusions the author proposes the spacing out of the activities with a view to improving programmed teaching/learning in the light of the exigency yimed at.

(Urmare din pag. 23)

MARIN ILIESCU : A single System for Controlling and Evaluating the Schoolchildren's Level of Physical Training and of Training in Sports and for Spotting Talents for High Performance Sports

With a view to steadily improving the teaching/learning of physical education and to enhance its efficiency new curricula, and rules have been worked out new measures have been adopted and new directives have been provided. Special mention should be made of the unitary system for the control and evaluation of schoolchildren, which is based on the experience accumulated and takes into account the tasks incumbent upon the school meant to provide an adequate training of the pupils in terms of strengthening their health and to prepare them for employment and social life. The new system consequently includes norms and tests by terms and years of stury aimed at developing the motive qualities and at learning and consolidating the motive skills. By this system of pre-established norms, the teachers are involved in the selection and discovery of the schoolchildren gifted for higher performance sports and in their chanelling towards specialized units and clubs.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

UNELE CĂI PENTRU VALORIFICAREA POTENŢIALULUI DE VITEZĂ LA COPII ŞI JUNIORI

Conf. univ. TIBERIU ARDELEANU
I.E.F.S. Bucureşti

MOTTO : „Decît exagerat, preferabil mai puţin"

Din punct de vedere cinematic, viteza este o dimensiune a relaţiilor spaţio-temporale (V = S/T). Orice mişcare se desfăşoară într-un spaţiu şi timp determinate, inclusiv mişcările umane.

Viteza mişcărilor umane este o calitate motrică foarte complexă, condiţionată de mulţi factori şi care ţin de mai multe planuri, dintre care menţionăm :

— activitatea corespunzătoare a scoarţei cerebrale, respectiv calitatea proceselor nervoase fundamentale — excitaţia şi inhibiţia —, ca : mobilitatea, forţa, intensitatea, tenacitatea, concentrarea ; factorul cel mai important al planului fiziologic este mobilitatea proceselor nervoase, respectiv rapiditatea trecerii centrilor nervoşi motorii din starea de excitaţie în starea de inhibiţie, şi invers ; tot ca factor al planului fiziologic mai este considerată şi excitabilitatea căilor nervoase sensitive şi motoare, corelată cu reactivitatea musculară ;

— potenţialul metabolic al muşchilor scheletici, fiind mai apţi pentru efortul de viteză muşchii mai bogaţi în fibre fazice ;

— unele stări, capacităţi şi procese psihice, cum sînt : baza biochimică a calităţii motrice viteză, la nivelul organului efector, constă în conţinutul de ATP din muşchi, viteza disocierii ATP sub influenţa influxului nervos, ca şi viteza resintezei ATP ;

— unele stări, capacităţi şi procese psihice, cum sînt : capacitatea de mobilizare psihică, în general, şi capacitatea de concentrare a atenţiei, praguri absolut ridicate, cu mare putere de discriminare a analizatorilor implicaţi în senzaţia de înaintare, în perceperea reală, fără sub- sau supraestimare, a vitezei mişcărilor şi a vitezei de deplasare (analizatorul vizual, tactil şi kinestezic). De reţinut că acest plan este încă ignorat.

Avînd în vedere condiţionările de mai sus, este unanim acceptat faptul că viteza este o calitate mai mult înnăscută decît dobîndită, constituind o **zestre ereditară.**

Din această perspectivă, demersul metodic nu are altă cale decît aceea de **valorificare a potenţialului de viteză al individului,** punct de vedere crucial pentru conceperea „dezvoltării" vitezei, menit să ducă la evitarea erorilor flagrante întîlnite în practică.

Principalele căi de valorificare a potenţialului de viteză al individului :

1. Pe primul loc, situăm **coordonarea neuromusculară,** respectiv formarea şi perfecţionarea coordonării neuromusculare.

Viteza mişcărilor este mediată şi, în consecinţă, condiţionată de capacitatea de coordonare neuromusculară a individului, aceasta fiind o problemă de izocronism neuromuscular şi sensibilitate kinestezică.

Conform specialistului sovietic D. D. Donskoi „...din jocul antagonismelor musculare rezultă viteza mişcărilor, în funcţie de valoarea de frînă a muşchilor antagonişti...", iar jocul antagonismelor musculare este o problemă de coordonare **(n.a.).**

De aici rezultă rolul **tehnicii** în valorificarea potenţialului de viteză.

Întreg traseul pregătirii copiilor şi juniorilor trebuie să fie caracterizat printr-o preocupare constantă pentru

însușirea corectă și, apoi, perfecționarea tehnicii, la început a elementelor motrice fundamentale, apoi paralel cu acestea și, în final, în mod preponderent, a tehnicii gesturilor sau gestului de concurs.

Implicațiile raportului „tehnică-viteză".

Avem în vedere, mai ales, viteza de **execuție** și viteza de **repetiție**.

Pentru ca o mișcare să fie executată în viteză mare, ne referim la mișcările mai complicate, trebuie — în prealabil — să fie bine însușite. Însușirea tehnicii se face mai bine, mai corect, în viteze mai reduse. „Repetările în tempo lent educă simțul mișcării" (conform B. I. Butenko).

Dar tehnica însușită și, mai ales, perfecționată în condiții de viteză relativ scăzută și, în consecință și efort scăzut nu fixează tehnica necesară în concurs, deprinderea astfel elaborată se stabilizează și începe să frîneze efectuarea mișcărilor competiționale cu viteză maximă.

Din cele de mai sus, se pot desprinde următoarele reguli :

a) la început, tehnica se învață în viteze relativ reduse, treptat viteza trebuie să crească pînă la nivelul așazisei „viteze controlabile" ;

b) cînd tehnica este însușită în linii mari, pentru a evita fixarea vitezei mișcărilor, se vor alterna execuțiile în viteze controlabile cu execuțiile efectuate în viteză mare și maximă ;

c) perfecționarea tehnicii trebuie să se facă preponderent în viteză mare și maximă.

În instruirea copiilor, abuzul în lucrul de viteză, în general, și, mai ales, abuzul de lucru în viteze mari și maxime subminează formarea și perfecționarea capacității de coordonare neuromusculară și, astfel, este compromisă dezvoltarea vitezei, proces deseori ireversibil.

O scurtă pledoarie pro domo.

Mijloacele atletismului ar trebui să fie folosite în instruirea copiilor și juniorilor la toate ramurile unde se apelează la acte motrice, ca : alergarea, săritura, aruncarea.

Elementele din școala săriturii, ca și cele din școala aruncării trebuiesc considerate ca principalele mijloace care facilitează formarea capacității de coordonare neuromusculară, condiție a dezvoltării vitezei de execuție. Transferul este pozitiv în majoritatea cazurilor, dacă exercițiile au fost bine alese în raport cu specificul ramurii respective.

În cazul alergării, reținem trei elemente cu maximă valoare de întrebuințare :

a) deși pare paradoxal, primul element de elaborare a coordonării tipice actului alergării, cu efect asupra îmbunătățirii frecvenței mișcărilor, este **alergarea ușoară.**

Acest mijloc trebuie promovat mai mult la instruirea copiilor și juniorilor

b) al doilea element, cel mai important pentru educarea coordonării, este **alergarea cu accelerare,** insuficient folosit în acest scop.

Acest element trebuie să îndeplinească două funcții :

b_1) formarea simțului accelerării.

Modalitatea de realizare — creșterea treptată a distanței și, în cadrul fiecărei distanțe, creșterea treptată a vitezei ce trebuie atinsă la sfîrșitul distanței, pînă la limita vitezei maxime (40—120 m).

b_2) formarea și dezvoltarea capacității de accelerare.

Modalitatea de realizare — pe fondul accelerării, de fiecare dată pînă la limita vitezei maxime, scăderea progresivă a distanței pînă la limitele necesare (50→20 m).

A doua funcție se atacă numai după ce a fost realizată prima funcție.

În ambele cazuri, ne preocupăm permanent de educarea relaxării, crisparea fiind incompatibilă cu dezvoltarea vitezei.

c) al treilea element este **alergarea cu start lansat.**

Modalitatea de realizare — menținerea vitezei, mergînd de la viteze controlabile pînă la viteza maximă, pe distanțe treptat mai mari, în limitele utile (10—30 m).

Și în legătură cu acest element se urmărește permanent educarea relaxării.

2. Pe al doilea loc, între căile de valorificare a potențialului de viteză al individului, situăm **educarea capacității de mobilizare și a capacității de concentrare a atenției, în vederea efectuării eforturilor de viteză.**

Această direcție este caracteristică în special pentru procesul de instruire a copiilor, dar prezintă interes și în cazul juniorilor.

Modalitatea de realizare — activitățile, variate ca conținut de mijloace,

organizate sub formă de întrecere, de concurs.

Această cale trebuie promovată mult în lucrul cu copiii.

3. Pe al treilea loc situăm **creșterea forței musculare,** în strînsă concordanță cu specificul mișcării în care dorim să dezvoltăm viteza.

Orice mișcare are loc în condițiile învingerii unei rezistențe externe, mai mare sau mai mică, iar pentru ca să se poată realiza aceasta cît mai rapid trebuie angajată în lucru o anumită forță musculară.

Forța statică și viteza mișcărilor sînt complet independente una față de cealaltă, în schimb, pînă la un anumit nivel, forța dinamică este implicată în viteza mișcărilor. Viteza depinde de nivelul forței dinamice numai în măsura în care trebuie învinsă o rezistență externă mai mare. Din această perspectivă, vorbim de „forță maximă optimă" sau, altfel spus, „forța necesară și suficientă" în raport cu rezistența externă.

Dezvoltarea peste un anumit nivel a forței dinamice nu mai aduce sporul de viteză scontat, datorită următoarelor cauze :

a) forța a crescut peste nivelul necesar învingerii rezistenței externe, pierzîndu-se legătura dintre forța maximă și viteza mișcărilor ;

b) durata mișcării este atît de mică, încît timpul nu este suficient pentru atingerea nivelului maxim al forței în mișcarea respectivă ;

c) abuzul de lucru de forță conduce la instalarea rigidității musculare, incompatibilă cu mișcarea rapidă, și a unui stereotip de mișcare lent, în ambele cazuri, mai ales dacă nu se folosesc, în cantitatea necesară, exercițiile compensatorii.

Pregătirea de forță, pusă în slujba vitezei, trebuie să respecte următoarele etape :

a) educarea reactivității musculare, aceasta constînd în rapiditatea trecerii de la contracția de cedare la contracția de învingere ;

b) dezvoltarea detentei, respectiv a forței explozive ;

c) numai după ce detenta, respectiv forța explozivă sînt clar reliefate, se poate trece paralel și la dezvoltarea forței maxime.

La copii și juniorii mici ne vom rezuma în exclusivitate la dezvoltarea detentei și a forței explozive.

4. Pe al patrulea loc, pe linia valorificării potențialului de viteză, situăm **rezistența neuromusculară** (este vorba de rezistența locală).

Rezistența neuromusculară condiționează manifestarea vitezei, mai ales în mișcările ciclice. Durata lucrului cu viteză maximă depinde de rezervele de ATP, fosfocreatină și glicogen, dar mai ales de capacitatea organismului de a consuma aceste rezerve, efect al antrenamentului de viteză care determină și creșterea rolului de tampon al sîngelui, prin menținerea constantei concentrației de ioni de hidrogen (valoarea pH = 7,35—7,40).

Durata lucrului cu viteză maximă depinde în mare măsură și de capacitatea de decontractare a mușchiului, relaxarea asigurînd o bună irigare cu sînge, și, în consecință, și o refacere rapidă.

Dezvoltarea rezistenței neuromusculare la copii urmează calea de la lucrul în regim de durată, la lucrul în regim de viteză, printr-o abordare analitică a diferitelor grupe musculare.

5. În sfîrșit, un loc aparte ocupă, pe linia valorificării potențialului de viteză, **evitarea instalării premature a „barierei de viteză"** (fenomenul de plafonare).

În acest scop :

— Asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale și a unei pregătiri tehnice polivalente ;

— Abordarea specializării pe fondul maturizării morfologice și funcționale a aparatelor și sistemelor organismului, în raport cu cerințele efortului competițional ;

— Dezvoltarea complexă a vitezei, a tuturor formelor de manifestare, cu mijloace cît mai variate, în special la grupele de începători ;

— Evitarea abuzului de lucru în viteză maximă, mai ales pe fond de capacitate de coordonare redusă și insuficiențe pe planul pregătirii tehnice ;

— Dezvoltarea cu precădere a detentei, respectiv a forței explozive.

În încheiere, facem mențiunea că abordarea factorilor care condiționează valorificarea potențialului de viteză al individului reclamă o activitate foarte bine gîndită, foarte sistematică și precisă, „la adresă", ceea ce în practica atletismului nostru, în pregătirea începătorilor și a categoriilor inferioare, se întîlnește, din păcate, destul de rar.

T. ARDELEAN : Moyens de valoriser le potentiel de vitesse des enfants et des juniors

On présente, avec les indications de rigueur, les principaux moyens de valoriser le potentiel de vitesse de l'individu : la coordination neuro-musculaire (course légère, course accélérée, course avec start lancé) ; l'éducation de la capacité de mobiliser et concentrer l'attention en vue d'effectuer les efforts requis par la vitesse ; la hausse de la force musculaire (éducation de la réactivité musculaire, le développement de la détente et de la force maximale) ; la résistance neuro-musculaire ; éviter l'installation prématurée de la „barrière de vitesse" (l'entraînement physique multilatéral et des techniques polyvalentes, la spécialisation, le développement complexe de la vitesse, éviter l'abus de l'entraînement à vitesse maximale, le développement de la détente).

T. ARDELEAN : Means of Turning to Account the Speed Potentials of Children and Juniors

The author sketches also giving valuable advice for the main means of turning to account the speed potentials of the individuals : a neuromuscular coordination (running, short bursts of speed, speed races with a flying start) ; the training of the capability of mobilizing and concentrating attention with a view to making speed efforts ; the development of muscular strength (the training of muscular reactions, the development of detente, the development of a maximum strenght) : a neuromuscular resistance ; the avoidance of a premature "speed barrier" (a polyvalent multilateral technical physical training, specialization, avoidance of abuse of work at the highest speed, a prevailing development of détente are required for the purpose).

STUDIU PRIVIND EFICIENŢA SERVICIULUI DE SUS (LATERAL) PLUTITOR, RAZANT LA VOLEI

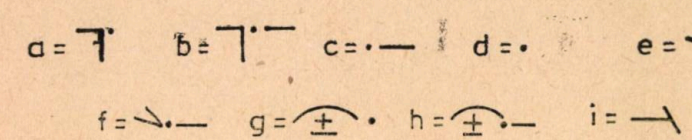
Prof. AUREL RAŢIU

Instructor sportiv la C.J.E.F.S. Mureş

1.1. Serviciul, fiind prima lovitură în jocul de volei, a început din ce în ce mai mult să constituie o armă de atac a fiecărei echipe. Cu o constanţă deosebită în efectuarea serviciului şi un serviciu dificil şi bine orientat tactic, o echipă „adună" multe puncte în cadrul unui joc, puncte care se obţin cu o cheltuială de energie mai mică, mai ales dacă sînt puncte din serviciu. Sigur, serviciul trebuie legat de preluare, aceste două elemente avînd rol hotărîtor în rezultatele unei echipe. Marile echipe de volei din lume au un serviciu foarte dificil şi bine dirijat, precum şi o preluare foarte bună — ceea ce le permite să obţină rezultate bune în competiţiile internaţionale. Serviciul foarte dificil (plutitor) al unei jucătoare chineze l-a determinat pe antrenorul echipei S.U.A. să pregătească (perfecţioneze) preluarea din serviciu a echipei sale timp de cîteva luni în mod special, fiindu-i frică de serviciile acestei jucătoare; pînă la urmă, de ceea ce i-a fost frică n-a scăpat: în finala olimpică de la Los Angeles la volei feminin, echipa S.U.A. a pierdut meciul cu echipa din R.P. Chineză. În ultima vreme, serviciul atacat, bine stăpînit a devenit o armă eficientă a echipelor care posedă asemenea jucători (care atacă serviciul).

În studiul de faţă, ne-am propus să vedem care este eficienţa serviciilor plutitoare care trec razant deasupra fileului — între partea superioară a fileului şi linia imaginară care trece deasupra fileului, unind vîrfurile celor două tije, deci într-un spaţiu de 9/0,8 m. Am urmărit jocuri şi am făcut înregistrări la meciuri din cadrul diviziei naţionale de juniori şi şcolari, divizia B şi divizia A.

1.2. Semnele convenţionale folosite la înregistrările efectuate la cele 55 jocuri au fost următoarele:



a — serviciu razant (plutitor) din care echipa care a servit a făcut punct în urma fazei de joc, echipa adversă făcînd o preluare din care şi-a construit greu atacul;

b — serviciu plutitor (razant) în urma căruia echipa care a servit a pierdut serviciul în urma fazei de joc, echipa adversă făcînd o preluare din care şi-a construit greu atacul;

c — serviciu greşit;

d — punct direct din serviciu;

e — serviciu razant (plutitor) din care echipa adversă a făcut o preluare bună pentru construcţia atacului; echipa care a servit a făcut punct în urma desfăşurării fazei de joc;

f — serviciu plutitor (razant) la care echipa care a servit a pierdut serviciul în urma fazei de joc; echipa care

a preluat a făcut o preluare bună pentru construcţia atacului, luînd serviciul echipei care a servit ;

g — serviciu plutitor cu traiectorie înaltă, din care echipa care a servit a făcut punct în urma fazei de joc, iar echipa care a preluat a făcut (+) sau nu (—) preluare bună pentru construcţia atacului ;

h — serviciu plutitor cu traiectorie înaltă, din care echipa care a servit a pierdut serviciul în urma desfăşurării fazei de joc, şi din care echipa care a preluat a făcut (+) sau nu (—) o preluare bună pentru construcţia atacului ;

i — serviciu obişnuit, uşor de preluat ;

1.3. La cele 55 meciuri pe care le-am vizionat şi la care am făcut înregistrări, am observat şi am notat peste 6.000 de servicii pe care le-am categorisit conform semnelor convenţionale de mai sus. Categorisirea serviciilor, conform semnelor convenţionale, am făcut-o folosind observaţia şi notarea lor.

1.4. După obţinerea datelor şi după prelucrarea lor, am obţinut următoarele rezultate :

— meciuri jucate (total) = 55
— total servicii = 6032
— media serviciilor/set = 32

Din totalul serviciilor efectuate la meciurile la care s-au făcut înregistrările, media în procente a fost următoarea :

1) serviciu plutitor (de sus, din faţă, lateral) razant din care echipa adversă îşi construieşte greu atacul : 27,8%
2) serviciu plutitor (de sus, din faţă, lateral) razant cu punct direct din serviciu : 7,1%
3) serviciu plutitor (de sus, din faţă, lateral) razant greşit : 3,5%
4) serviciu plutitor cu traiectorie înaltă : 34,1%
5) serviciu plutitor cu traiectorie înaltă, cu punct direct din serviciu : 3,2%
6) serviciu plutitor cu traiectorie înaltă greşit : 4,2%
7) serviciu atacat : —
8) servicii uşor de preluat : 20,1% !!

Rezultatele obţinute ne arată că procentajul serviciilor uşoare este îngrijorător de mare, aceste servicii neavînd alt scop tactic decît pentru „punerea mingii în joc“ ! Deşi procentajul serviciilor plutitoare cu traiectorie înaltă este mai mare decît procentajul serviciilor razante, procentajul punctelor direct din serviciu la serviciile razante este mai mare decît procentajul punctelor din serviciu, din servicii plutitoare cu traiectorie înaltă, deci eficienţa serviciilor plutitoare razante este mai mare. Serviciile plutitoare razante fiind mai dificil de executat, trebuie perfecţionate continuu, în fiecare antrenament, aproape jumătate din timpul efectiv de lucru. Sigur că serviciul este legat de preluarea din serviciu şi aceste două elemente se perfecţionează împreună. O echipă fără un serviciu dificil şi bine orientat tactic nu va avea o preluare bună pentru construcţia atacului. Şi atunci ? Serviciului, fiind prima lovitură la volei, este bine să i se acorde atenţia cuvenită din partea specialiştilor, pentru că, mi se pare, ştim „mijlocul“ jocului de volei, dar nu ştim începutul (cum trebuie) — serviciul şi nu ştim să-l terminăm, adică să finalizăm acţiunea pentru obţinerea punctului, setului, meciului.

Constanţa serviciului, de asemenea, a lăsat de dorit, dovadă că serviciului nu i s-a acordat cuvenită atenţie din partea antrenorilor.

1.5. Fără a avea pretenţia unui studiu, ci doar nişte constatări în urma înregistrărilor efectuate, credem că, la nivelul cluburilor, asociaţiilor sportive cu secţii de volei, antrenorii acestor secţii ar trebui să acorde o atenţie mai mare în pregătire — primei lovituri de volei + preluării din serviciu. Punctele direct din serviciu şi cele din serviciile plutitoare razante sînt duble faţă de punctele obţinute direct din serviciu din serviciile plutitoare cu traiectorie înaltă. Credem că serviciile razante sînt mai eficiente în obţinerea punctelor direct din serviciu şi, de asemenea, din serviciile plutitoare razante echipa adversă îşi construieşte mai greu atacul, bineînţeles dacă aceste servicii au conţinut tactic.

Lăsăm specialiştilor plăcerea de a interpreta datele de mai sus, invitîndu-i să noteze, fiecare la echipa lui, eficienţa serviciului fiecărui jucător-jucătoare, a echipei în special.

A. RAȚIU : Etude de l'efficience du service balancier flottant, rasant au volleyball

L'auteur communique les résultats obtenus en étudiant l'efficience des services flottants, qui passent de manière rasante audessus du filet, au volleyball ; il a enregistré ses observations à 55 matchs déroulés dans le cadre des divisions nationales des juniors, d'écoliers et des seniors A et B. Il a constaté que les pourcentages des services légers sont très élevés malgré leur but tactique mineur, tandis que les services rasants — beaucoup plus efficaces afin d'obtenir des points directement du service — sont moins cultivés aux entraînements et, implicitement, au cours du jeu.

A. RAȚIU : On the Efficiency of Floating and Slice Windmill Service

The author describes the results he obtained by studying the efficiency of floating and slice windmill services in volleyball playing ; for the purpose he watched and taped 55 matches part of the competitions of the national juniors', schoolchildren's and seniors' teams (categories A and B). He concludes that the percentage of light services is too high and that considering that they have a minor tactical purpose, and that slice services, much more efficient when it comes to obtaining direct points in service, are too little resorted to both during training and matches.

(Urmare din pag. 36)

PETRE DUNGACIU : Le sentier de l'affirmation continue de la gymnastique roumaine

En faisant une ample incursion dans l'histoire de la gymnastique féminine mondiale, cet article met surtout en évidence les prestigieux résultats obtenus par cette discipline dans notre pays. On met en relief les brillants succès et les nombreux trophées conquis ces dernières années par l'équipe féminine de la Roumanie aux championnats mondiaux et européens et aux Jeux Olympiques. Les auteurs insistent, à l'aide du texte et des graphes, sur les résultats exceptionnels de Nadia Comăneci — l'unique gagnante trois fois consécutivement du championnat européen au concours multiple individuel — cette gagnante qui est appréciée, à juste raison, l'incarnation de la perfection. Un vaste et exhaustif matériau documentaire est offert aux spécialistes, aux fans de la gymnastique.

PETRE DUNGACIU : Roumanian Femal Gymnastics is Steadily Making A Name for Itself

The authors trace back the evolution of world femal gymnastics, with stress laid on the notable results obtained in this branch in Romania. They point to the resounding success reaped on the occasion of world and European championships and of the Olympic Games, when the Romanian female teams won numerous trophies in recent years. The authors highlinght the excellent results obtained by Nadia Comăneci, who was the only three times successive winner of the individual European championships ; with good reason, Nadia Comăneci is considered to have embodied perfection. It is a vast and complete documentary material intended for specialists in and lovers of gymnastics.

REGLAREA TENSIUNII ARTERIALE ÎN EFORTUL FIZIC

Dr. FLORIAN BĂLĂNESCU

Institutul de Expertiză Medicală și Recuperarea Capacității de Muncă-București

1. **Relația tensiunea arterială intensitatea efortului prestat.**

Adaptarea circulației la efortul prestat se face prin conjugarea interdependentă a forței de contracție a miocardului care asigură volumul bătaie (cmc de sînge per contracție) și frecvența cardiacă pe de o parte, amîndouă asigurînd debitul cardiac pe minut, iar pe de altă parte pe reactivitatea vasculară ; din jocul pompă centrală-rezistență periferică, rezultă presiunea cu care sîngele circulă prin arborele vascular ; pentru aprovizionarea mai eficientă la nivelul organelor în activitate, masa de sînge circulant este repartizată în funcție de noile condiții ; prin vasoconstricție și vasodilatație, sîngele trece, de la organele a căror activitate nu este absolut necesară, la cele implicate direct în efort.

Sistemul vasoconstrictor este format din centri cu localizare bulbară și medulară ; există un centru vasomotor medular, integrator principal al sistemului nervos simpatic ; este sub influența hipotalamusului, al sistemului limbic ; este în legătură cu nucleul tractului solitar care îl inhibă, iar hipotalamusul îl stimulează ; de aici, pleacă impulsuri spre organe, inclusiv la nivelul sistemului cardio-vascular și al rinichilor ; nucleul tractului solitar este punctul terminus al aferenților baroreceptorilor ; este inervat de terminații catecolaminergice ; prin acești centri se influențează psihic tensiunea arterială ; centrii periferici sînt reprezentați de ganglionii lanțului simpatic sau ganglioni ai plexului ce formează relee ale neuronului vasomotor ; în pereții vaselor există celule cromafine ce pot secreta adrenalină, noradrenalină, norepinefrină.

Homeostazia este asigurată prin zonele baroreceptoare și sensibile (zona cardio-aortică din porțiunea ascendentă a crosei) și zona carotidiană din pereții sinusului carotidian. Creșterea presiunii sangvine la nivelul crosei aortice sau la nivelul sinusului carotidian duce reflex la diminuarea tonusului centrilor vasoconstrictori, cu scăderea tensiunii arteriale ; în hipotensiune arterială se produce vasoconstricție de apărare. Hipoxia și hipercapnia sînt vasoconstrictoare prin influențarea celulelor chemosensibile ; agenții chimici vasodilatatori sînt : acidul lactic, creatina, adenozina, ATP, acidul carbonic ; hipercapnia produce bradicardie cu hipotensiune arterială ; hipoxia produce vasodilatația capilarelor cu creșterea debitului circulator al membrelor în activitate ; metaboliții acizi produc aceeași acțiune reflexă, vasodilatatoare locală. Reglarea circulației periferice are ca scop menținerea unui curent sangvin potrivit nevoilor metabolice locale și menținerea unei diferențe constante de presiune între sistemul arterial și cel venos ; windkessel-ul aortic pare a fi punctul cel mai important în reglarea tensiunii arteriale cu un circuit ; cord-windkessel-ul aortic și windkessel-ul aortic-circulație periferică ; al treilea circuit de reglare este periferic, la nivelul organelor ; sistemul este închis și orice modificare a unui segment poate duce la modificarea în celălalt segment ; sensul acțiunii nu este unic, producîndu-se acțiuni de retrocuplare și contracuplare (feedback) — WAGNER (17).

La începutul efortului, prin motivare nervoasă, se vor produce impulsuri adrenergice ce vor crește forța de expulzie a cordului, care face să

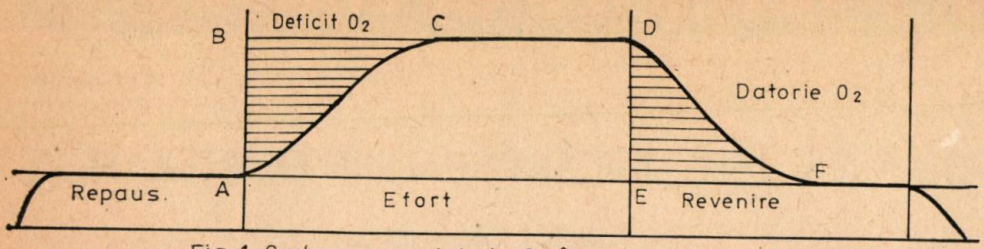


Fig.1 Curba consumului de O_2 în condiții de steady-state.
Deficitul de O_2 (ABC) > datoria de O_2 (DEF)

Dacă deficitul de oxigen de la începutul efortului era mai mic decît datoria care se achita în perioada de revenire am considerat că efortul nu a fost efectuat în condiții stady-state (fig. 1).

crească presiunea sistolică și debitul cardiac ; cam 2/3 din presiunea arterială este cheltuită pentru trecerea sîngelui prin vasele mici — RODDIE (14).

Pînă la o anumită intensitate a efortului, creșterea presiunii sistolice se face liniar cu intensitatea efortului, pe primul plan, situîndu-se interacțiunea dintre minut volumul sîngelui și rezistența periferică ; FASOLA și colab. (7) arată că la circa 60% din descendenții hipertensivilor, activitatea reninei scade pînă la dispariție în perioada de vîrf a efortului. Presiunea sistolică se menține crescută în efort și scade în perioada de revenire, uneori, sub nivelul de pornire ; revenirea se produce în 5—6 minute ; în eforturile mai intense, durata revenirii este cu mult mai mare.

În efort, presiunea diferențială este rezultanta adaptării forței sistolice cardiace și a rezistențelor periferice ; dacă în efort presiunea diferențială scade fie prin scăderea presiunii sistolice, fie prin creșterea presiunii diastolice înseamnă că aparatul circulator este suprasolicitat, iar presiunea diferențială nu se adaptează bine ; dilatarea arteriolară la nivelul mușchilor solicitați de efort duce la scăderea presiunii diastolice ; presiunea diferențială mare în efort este condiționată de un volum bătaie mare (crescut), ca în cordurile eficiente ; o presiune diferențială mică, însoțită de o frecvență cardiacă crescută, indică o eficiență circulatorie slabă (HOLLMAN — 8) ; cu cît efortul este mai intens și mai scurt, cu atît mai mult va crește presiunea diferențială, iar revenirea se va face mai rapid : astfel, după cursa de 100 m plat revenirea se produce în 5 minute, după cursa de 500 m în 15 minute, iar în cursa de 5000 m în 2 ore ; la subiecții foarte antrenați, în revenire, odată cu scăderea presiunii sistolice, se poate produce și pensarea presiunii diferențiale, pentru ca ulterior, aceasta să atingă valorile de pornire.

Măsurarea tensiunii arteriale în efort este destul de dificilă, datorită faptului că prin mișcările trupului, variațiile de presiune prin manșetă modifică mișcările acului indicator, iar mișcarea împiedică detectarea corectă a zgomotelor ; pe de altă parte, metodele directe de măsurare a tensiunii arteriale prin introducerea transductorilor de presiune intravenos sau intraarterial sînt destul de dificil de aplicat ; și, în aceste cazuri, mișcările efortului împietează asupra măsurării corecte a tensiunii arteriale. Diferențele dintre măsurătorile directe (intravasculare) și cele extravasculare (indirecte) nu par a fi prea mari, însă, în general, sînt inconstante ; se știe că valorile presiunii arteriale determinate direct (intravascular) sînt cu circa 4—8 mm Hg mai mari ca cele determinate indirect.

La începutul efortului, creșterea volumului de sînge aruncat de ventriculul stîng în circulație necesită creșterea presiunii de ejecție a acestuia și, ca atare, acesta este primul mecanism prin care se crește volumul minut cardiac ; prin jocul concomitent al pereților vaselor mari și mici, se determină presiunea sistolică și diastolică. Dacă, în efort, rezistența periferică ar fi crescută, presiunea sistolică ar crește și mai mult și s-ar cheltui în cea mai mare parte pentru învingerea acestor rezistențe ; cu cît organismul este mai antrenat, cu atît dilatarea arterelor periferice și arteriolelor periferice se face mai eficient, iar presiunea diastolică scade permițînd intrarea unui vo-

lum de sînge mai mare în periferie, cu un travaliu cardiac mai scăzut ; cu cît presiunea sistolică creşte mai puţin în efort, cu cît presiunea diastolică scade mai mult şi cu cît frecvenţa pulsului este mai redusă, cu atît eficienţa circulatorie în efort este mai bună ; HOLMGREN şi colab. (9) arată că creşterea presiunii arteriale în efort se produce din primul minut, datorită unui factor neuro-reflex în care reacţia hiperstenică, hiperadrenergică are o mare importanţă ; după REINDELL şi colab. (13) în efort, indicele de eficienţă a aparatului cardiovascular reiese din formula : frecvenţa pulsului x 104/presiunea diferenţială ; valorile mai mici indică o slabă eficienţă cardio-vasculară.

În literatură, s-au descris creşteri ale presiunii arteriale în efort începînd încă cu REINDELL şi KIRCHOFF (12) care arată la creşteri diferite de efort valori crescute ale presiunii sistolice medii, ca şi creşteri ale presiunii diferenţiale ; CHAILLEY-BERT şi PLAS (6) găsesc, în primul minut al unui efort relativ mic, valori crescute ale presiunii sistolice produse tocmai de reacţia psihogenă adrenergică, valori care, ulterior, scad. KIRKHOFF şi MAYER (10), KÖPPLIN (11) măsoară tensiunea arterială şi frecvenţa pulsului în cursul unor eforturi în trepte ; SMODLOTKA (16) determină la diferite încărcări succesive frecvenţa pulsului pe care o compară cu tensiunea arterială pînă ce se ating valorile maximale de efort ; SHARROCK şi colab. (15) măsoară la diferite trepte de activitate frecvenţa pulsului pe care o compară cu valorile de repaus şi cu tensiunea arterială.

Material şi metodă

În lucrarea de faţă, am vrut să demonstrăm adaptarea diferenţială a tensiunii arteriale la subiecţii care efectuau efortul în condiţii de steady-state, prin comparaţie cu cei care efectuau efortul în condiţii de non-steady-state.

În lotul investigat am inclus 325 de subiecţi, dintre care 265 erau bărbaţi şi 60 erau femei ; aceştia nu erau hipertensivi şi nu aveau nici vreo altă afecţiune cardio-vasculară care să influenţeze adaptarea circulatorie în efort ; alt lot era format din 135 subiecţi (105 bărbaţi şi 30 femei) şi care aveau valori mai crescute ale tensiunii arteriale. Subiecţilor, înainte de efectuarea probei, li se efectua, un examen clinic, precum şi unele investigaţii paraclinice : examen cord-pulmon, electrocardiograma, precum şi testul SCHELLONG prin care determinam tulburările de reglare neurovegetative în funcţie de postură, precum şi eventualitatea hiperreactorilor ; după aceasta, subiectul era antrenat să urce şi să coboare o treaptă cu înălţime reglabilă, într-un ritm indicat de un metronom electric şi care indica între 18—22 urcări şi coborîri/min. ; în ziua efectuării probei, subiecţii nu mîncau şi, după ce păstrau repausul în poziţie şezînd pe fotoliu, erau cuplaţi cu un metabolimetru cu circuit deschis cu ajutorul căruia se determina consumul de oxigen ; printr-o celulă fotoelectrică, ataşată la lobul urechii, se determina frecvenţa cardiacă în funcţie de modificările de luminozitate produse de unda pulsului ; se înregistrau valorile tensiunii arteriale cu un aparat tip VAQUEZ-LAUBRY prin care se măsura tensiunea sistolică şi diastolică după metoda Korotkov.

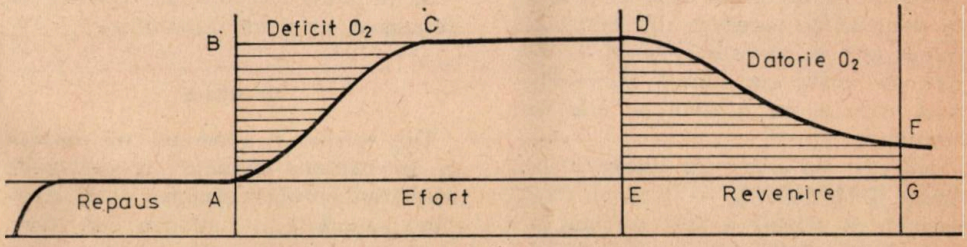


Fig. 2 Curba consumului de O_2 în condiţii de non steady-state.
Deficitul de O_2 (ABC) < datoria de O_2 (DEFG)

Am împărţit grupa de subiecţi, atît la bărbaţi cît şi la femei în două categorii : a) cei ce au efectuat efortul în condiţii de stady-state ; b) cei care au efectuat efortul în condiţii de non stady-state (fig. 2).

Tabelul 1

BĂRBAȚI				FEMEI			
Intensitatea efortului	PSy/10 w	ΔP/10 w	Minut de revenire al presiunii diferențiale	Intensitatea efortului	PSy/10 w	ΔP/10 w	Minut de revenire al presiunii diferențiale
40 w	4,57±0,41	5,15±0,41	2' 7/10	34 w	4,80±0,42	5,4 ±0,48	4'2/10
60 w	4,5 ± 0,43	4,5 ± 0,35	4' 5/10	51 w	4,44±0,32	4,5 ±0,82	4'3/10
80 w	4,6 ±0,31	4,7 ±0,23	4'				
100 w	3,7 ±0,12	4,2 ± 0,18	4' 2/10				
120 w	3,35 ± 0,21	3,77±0,41	5'				

Valorile PSy/10 w, Δ P/10 w. și a minutului de revenire a presiunii diferențiale la bărbați și femei care nu sufereau de hipertensiune arterială și care au efectuat efortul în condiții de stady-state (tabelul 1).

După ce valorile din timpul repausului se stabilizau, începea efortul care dura 10 minute ; acesta consta în urcarea și coborîrea unei trepte în ritmul calculat în funcție de greutatea subiectului și de intensitatea efortului necesar ; se efectuau, astfel, eforturi de 40, 60, 80, 100 și 120 W pentru bărbați și de 34 și 51 W pentru femei ; efortul era calculat a se efectua pe cît posibil, mai apropiat de valoarea dublă a efortului mediu profesional efectuat la nivelul locului de muncă ; după efortul care dura 10 minute, se înregistrau valorile parametrilor în perioada de revenire timp de 10 minute, perioadă în care subiectul ședea pe un fotoliu.

Se înregistrau, în fiecare minut din cele 10 minute din perioada de efort și de revenire, consumul de oxigen, frecvența pulsului, iar tensiunea arterială era măsurată în ultimele 30 secunde ale minutului 10 de efort și apoi în perioada de revenire din minut în minut, pînă ce aceasta revenea la valorile de repaus sau pînă în minutul 10 dacă valorile nu egalau pe cele de repaus.

Așa cum am arătat în lucrări anterioare (BĂLĂNESCU — 1, 4, 5), considerăm că efortul a fost efectuat în condiții de steady-state dacă deficitul de oxigen de la începutul efortului este egal sau mai mare decît datoria de oxigen care se achită în perioada de revenire (fig. 1).

Aceeași împărțire în două grupe pe baza aceluiași criteriu a fost făcută și pentru cei cu hipertensiune arterială.

Am urmărit următorii indici ai tensiunii arteriale în efort :

1) creșterea presiunii sistolice în efort ; presiunea sistolică din ultimul minut al efortului, din care am scăzut presiunea sistolică din repaus, iar rezultatul a fost împărțit la numărul de zeci de W cît reprezenta intensitatea efortului prestat este indicele PSy/10 W

2) creșterea presiunii diferențiale în efort pe care am calculat-o scăzînd din presiunea diferențială din minutul 10 de efort presiune diferențială de repaus, iar rezultatul a fost divizat prin numărul de zeci de W cît reprezenta intensitatea efortului prestat ; am obținut astfel creșterea presiunii diferențiale în efort (Δ P/10 W) ;

3) minutul revenirii la valorile de repaus a presiunii diferențiale.

Rezultate

Din tabelul 1, reiese că, pe măsură ce intensitatea efortului crește, scade creșterea presiunii sistolice și diferențiale raportată la unitatea de lucru mecanic ; aceasta este urmarea faptului că cei ce efectuau eforturi de intensitate mai crescută erau mai antrenați în depunerea acestor eforturi datorită profesiunii lor în baza cărora

Tabelul 2

BĂRBAȚI				FEMEI			
Intensitatea efortului	PSy/10 w	ΔP/10 w	Minut de revenire al presiunii diferențiale	Intensitatea efortului	PSy/10 w	ΔP/10 w	Minut de revenire al presiunii diferențiale
40 w	4,8 ±0,23	3,4± 0,22	2' 8/10	34 w	5,5 ± 0,24	5,3 ±0,28	3' 3/10
60 w	4,3 ± 0,37	3,6± 0,29	3' 3/10	51 w	4,7± 0,24	3,7±0,18	4' 4/10
80 w	3,9± 0,18	3,3 ± 0,15	3' 8/10				
100 w	3,85± 0,12	3,53± 0,21	4' 5/10				
120 w	3,2 ±0,17	3,10 ±0,18	4' 9/10				

Între 4,8 și 3,4 $p < 0,01$ Între 4,3 și 3,6 $p < 0,05$
-"- 3,9 și 3,3 $p > 0,05$ -"- 3,85 și 3,53 $p > 0,05$
-"- 5,15 și 3,4 $p < 0,01$ -"- 4,5 și 3,6 $p < 0,05$
-"- 3,77 și 3,10 $p > 0,05$ -"- 4,7 și 3,3 $p < 0,05$
-"- 4,2 și 3,55 $p < 0,05$

Valorile PSy/10 w, Δ P/10 w., și minutul de revenire al presiunii diferențiale la bărbații și femeile normotensivi și care au efectuat efortul în condiții de non stady-state (tabelul 2).

se calculase intensitatea efortului pe care trebuiau să îl presteze.

Se observă, de asemenea, faptul că la trepte mai intense ale efortului presiunea diferențială revine la normal după o perioadă mai lungă de timp.

Din tabelul 2, reiese aceeași tendință de diminuare a creșterilor în efort ale presiunii sistolice și diferențiale pe măsură ce intensitatea efortului crește ; deși între creșterile presiunii sistolice din efort în condiții de stady-state și non steady-state nu avem diferențe evidente, în schimb, în efortul de non steady-state creșterile presiunii diferențiale sînt mai mici decît creșterile presiunii sistolice și decît creșterile presiunii diferențiale la intensități de efort similare efectuate în condiții de steady-state.

La grupul subiecților hipertensivi valorile creșterilor din efort ale presiunii sistolice și ale presiunii diferențiale sînt diferite.

Din tabelul 3, reiese că presiunile sistolice și diferențiale cresc cu mult mai mult în efort la subiecții hipertensivi decît la normotensivi atît la femei, cît și la bărbați ; nu se observă tendința constantă de scădere a valorii indicilor tensionali în efort mai intense decît la subiecții normotensivi.

Din tabelul 4, rezultă că în eforturile de non steady-state presiunea diferențială tinde să scadă la intensități mai mari de efort, situație pe care o avem la subiecții normotensivi ; de asemenea, minutul de revenire al presiunii diferențiale nu este mai întîrziat decît în efortul de steady-state.

Discuții

Am considerat a fi hipertensivi pe cei care în repaus aveau pentru presiunea sistolică valori mai mari de 140 mmHg, iar presiunea diastolică în repaus mai mare decît 100 mmHg, precum și pe cei care la testul SCHELLONG aveau creșteri ale presiunii sistolice în ortostatism mai mari de 20% față de clinostatism.

Din cele arătate mai sus, reies următoarele aspecte :

— La eforturi de intensitate crescută (100 W și 120 W) la subiecții normotensivi atît în cadrul efortului de steady-state și de non steady-state valorile PSy/10 W sînt mai mici ca și cînd din acest punct de vedere randamentul tensiunii arteriale este superior la eforturi mai intense ; am explicat aceasta datorită unei adaptări mai bune la efort a acestor subiecți care aveau un loc de muncă unde de-

Tabelul 3

BĂRBAȚI				FEMEI			
Intensitatea efortului	PSy/10 m	ΔP/10 m	Minut de revenire al presiunii diferențiale	Intensitatea efortului	PSy/10 m	ΔP/10 m	Minut de revenire al presiunii diferențiale
40 w	6,6 ± 0,81	5,9±0,25	3'	34 w	6,3 ±0,71	6,3 ± 0,86	6'
60 w	7,8 ± 0,90	8,5±0,35	5'	51 w	9,0 ±0,32	8,3 ± 0,41	6'
80 w	9,6 ± 0,51	8,3±0,44	10'				
100 w	7,8 ± 0,82	6,6±0,21	7'				

Valorile creșterii PSy/10 w ale Δ P/10 w și minutul de revenire ală presiunii diferențiale la bărbații și femeile cu hipertensiune arterială care au efectuat efortul în condiții de stady-state (tabelul 3).

puneau activitate profesională de o intensitate mai crescută. Între creșterea PSy din efortul de 40 W și între creșterea PSy pentru efortul de 120 W diferența este înalt semnificativă din punct de vedere statistic (între 4,57 și 3,35 < 0,02).

— În efortul de steady-state creșterea presiunii diferențiale este mai mare decît creșterea presiunii sistolice ; aceasta arată buna adaptare la efort a presiunii diferențiale în efortul de steady-state, unde creșterea ei se produce atît prin creșterea presiunii sistolice, cît și prin scăderea presiunii diastolice.

— În efortul de non steady-state, la cei ce nu-s hipertensivi, creșterea presiunii sistolice este cvasi asemănătoare cu creșterea presiunii sistolice în efortul de steady-state.

— În efortul de non steady-state, creșterea presiunii diferențiale este mai mică decît creșterea presiunii sistolice, fapt ce arată că presiunea diferențială în efortul de non steady-state nu se adaptează eficient în sensul că ea crește numai pe seama creșterii presiunii sistolice în timp ce presiunea diastolică în loc să scadă, crește.

— În efortul de steady-state la normotensivi, presiunea diferențială revine la valorile de pornire cu atît mai greu cu cît intensitatea efortului este mai mare, lucru de altfel normal și în logica fiziologiei.

Este deosebit de interesant cum prin aprecierea consumului de oxigen prin care determinăm dacă efortul a fost efectuat în condiții de steady-state ori de non steady-state putem să apreciem și modul de adaptare economic sau nu al tensiunii arteriale în efort.

Nu am găsit în literatura de specialitate o demonstrare așa de evidentă, cvasi matematică a adaptării eficiente sau neeficiente a tensiunii arteriale în efortul fizic.

La subiecții hipertensivi însă situația este ceva mai diferită : în primul rînd, creșterea presiunii sistolice în efort nu se diminuează la eforturi de intensitate mai crescută ; această tendință se remarcă numai la efortul de non steady-state unde creșterea presiunii sistolice la efortul de 120 W este aproape jumătate din creșterea acesteia la efortul de 40 W (5,5 față de 10,7).

Presiunea diferențială în efortul de steady-state nu este mai mare decît presiunea sistolică așa cum se întîmplă la subiecții normotensivi, cu excepția efortului de 60 W ; în efortul de non steady-state, de asemenea, creșterea presiunii diferențiale este mai mică decît creșterea presiunii sistolice ; faptul acesta arată că hipertensivii au un mod neeconomic de adaptare a presiunii diferențiale în efort, în sensul că aceasta crește numai prin creșterea presiunii sistolice, concomitent producîndu-se și o creștere a presiunii diastolice, și nu o scădere a acesteia, cum se întîmplă în cazul adaptării eficiente.

Și timpul revenirii presiunii diferențiale la valorile de pornire nu crește pe măsură ce intensitatea efortului crește, mai ales, în cazul efortului de non steady-state unde subiecții ce au efectuat efortul de 120 W au avut aceeași perioadă de revenire

Tabelul 4

BĂRBAȚI				FEMEI			
Intensitatea efortului	PSy/10 w	ΔP/10w	Minut de revenire al presiunii diferențiale	Intensitatea efortului	PSy/10w	ΔP/10 w	Minut de revenire al presiunii diferențiale
40 w	10,7±0,73	7,3±0,66	5' 6/10	34 w	9,4±0,29	7,6±0,32	8' 1/10
60 w	7,4±0,53	6,3±0,35	5'	51 w	7,9±0,24	7,8±0,26	5' 3/10
80 w	7,5±0,6	7,4±0,36	4' 3/10				
100 w	5,5±0,28	4,0±0,18	5' 1/10				
120 w	5,5±0,48	5,6±0,36	5' 5/10				

Între 4,57 și 6,6 $p < 0,01$ Între 4,5 și 7,8 $p < 0,01$
-"- 4,6 și 9,6 $p < 0,01$ -"- 3,75 și 7,8 $p < 0,01$
-"- 4,8 și 10 $p < 0,01$ -"- 4,3 și 7,35 $p < 0,001$
-"- 3,9 și 7,5 $p < 0,001$ -"- 3,85 și 5,5 $p < 0,01$
-"- 3,2 și 5,5 $p < 0,01$

Valorile PSy/10 w și Δ P/10 w și minutul de revenire al presiunii diferențiale la bărbați și femei cu hipertensiune arterială și care au efectuat efortul în condiții non stady-state (tabelul 4).

de 5 minute, ca și cei care efectuează efortul de 40 W.

Așa cum era de așteptat, creșterile presiunii sistolice și ale presiunii diferențiale în efort la hipertensivi sînt semnificativ mai mari decît la normotensivi.

Am arătat mai sus care au fost criteriile prin care defineam subiecții hipertensivi ; vreau să arăt că nu am efectuat probe de efort la subiecții ce depășeau în repaus valori ale presiunii arteriale de 170/110 mmHg.

La un lot de sportivi de performanță, care au efectuat un efort de 160 W în condiții de steady-state, creșterea PSy/10 W a fost de 0,328, deci asemănătoare cu cea de la 120 W, în schimb, creșterea presiunii diferențiale este impresionantă — 0,570/10 W, demonstrînd eficiența deosebită a adaptării tensiunii diferențiale în efort la sportivii de performanță, unde tensiunea diferențială crește atît prin creșterea presiunii sistolice, cît și prin scăderea presiunii diastolice (BĂLĂNESCU și colab. — 2).

Pe un lot de subiecți ce au efectuat eforturi maximale (BĂLĂNESCU — 3) am găsit creșterea presiunii sistolice (PSy/10 W) egală cu 3,78 ± 0,48, iar valoarea presiunii diferențiale era de 3,7 ± 0,51, deci, valori mai crescute decît în efortul de 120 W ; aceasta arată că, așa cum eforturile maximale se realizează cu un randament scăzut pentru ceilalți parametri ai circulației, tot așa și randamentul adaptării tensiunii arteriale la efortul de „vita maxima" este diminuat. Remarcăm, totuși, că în acest tip de efort creșterea presiunii diferențiale nu a fost mai mică decît creșterea presiunii sistolice.

Coeficientul de corelație dintre valoarea presiunii sistolice din repaus și creșterea acesteia în efort, la normotensivi, a fost de 0,47, deci la limita dintre semnificativ și nesemnificativ ; ca atare, nu totdeauna amploarea presiunii sistolice din repaus corelează cu creșterea presiunii sistolice din efort, în sensul că putem avea în repaus o presiune sistolică mai crescută, iar în efort aceasta să nu crească proporțional, și viceversa. În schimb, coeficientul de corelație dintre presiunea diferențială din repaus cu cea din efort este de 0,76, înalt semnificativă ; aceasta înseamnă că presiuni diferențiale crescute în repaus și care nu au o cauză patologică (insuficiență valvulară aortică) vor duce la o bună adaptare a tensiunii diferențiale în efort, la o adaptare eficientă.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂLĂNESCU F. GH. : Considerations sur l'absorbtion d'oxygène durant les test d'effort. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiologie, 1965, 21, 49—61.
2. BĂLĂNESCU FL., VOICULESCU A., A. BOBOCEA : The Cardio-vascular Response during Exercise in Athlets. Int. Z. angew. Physiol. einschl. Arbeitsphysiol. 1968, 25, 3611.
3. BĂLĂNESCU FL. : Contribuții la criteriile de apreciere ale eficienței respirației și Circulației în efortul fizic. Teză de doctorat 1971, I.M.F. București.
4. BĂLĂNESCU FL. : Some aspects Concerning the Dynamic Evaluation of Oxygen Consumption in Exercise Tests. Ergonomics, 1979, 22, 1337.
5. BĂLĂNESCU FL., ST. BURCEA : Aspecte ale consumului de oxigen în efortul fizic, Educație Fizică și Sport, 1984, 3, 29.
6. CHAILLEY BERT. P., PLAS F. : Physiologie des activités physiques. Paris 1962, J. B. Ballière et fils.
7. FASOLA A. F., B. L. MARTZ., O. M. HELMER : Plasma Renin Activity during Supine Exercise în Offspring of HIPERTENSIVE PACIENTS. F. Appl. Physiol. 1968, 12, 4101.
8. HOLLMAN W. : Der Arbeits und Trainings Einfluss auf Kreislauf und Atmung, Darmstadt, Steinkopf, 1959.
9. HOLMGREN A., JOHNSON B., SJLÖSTRAND T. : Circulatory Data in Normal Subjects at Rest and du ring Exercise in Recumbent Position with Special Reference to the Strocke Volume at Different Intensity. Acta Physiol. Scand. 1960, 49, 343.
10. KIRCHOFF H. W., MAYER-ERKELENZ I. D. : Präventive Kardiologie in der Bundeswehr. Wehr und Wissen Verlage 1970, Darmstadt.
11. KÖPPLIN F. : Einfache Testmethode zur graduellen Erfassung von Trainingszustand und Körperlicher Leistungsfähigkeit. Sportarzt u. Sportmedizin, 1968, 19, 219.
12. REINDELL H., KLEPZIG W., STEIN H., MUSHOFF K., ROSKANE ST., SCHIELDE E. : Herz, Kreislaufkrankheiten und Sport, 1960, München, Barth.
13. REINDELL H., KIRKHOFF W. : Über kombinierte Funktionsprüfungen des Kreislaufes und der Atmung. Dtsch. Med. Wch. 1956, 15, 592.
14. RODDIE I. C. : The Regulation of Arterial Blood Pressure. Practitioner, 1969, 202, 309.
15. SHARROCK H., GARETT H. L., MORIN G. V. : Practical Exercise Test for Physical Fitness and Cardiac Performance. Am. J. Cardiol. 1972, 30, 727.
16. SMODLAKA V. N. : Use of the Interval Work Capacity Test in the Evaluation of Severily Disabled Patients. J. Chron. Dis. 1972, 25, 645.
17. WAGNER R. : Principii generale ale reglării aparatului circulator (a 25-a sesiune a societății Germane de Cardiologie, Bad Neuheim, 1967). Traducere.

FL. BĂLĂNESCU : Réglage de la tension artérielle dans l'effort physique

Au commencement de l'effort, par motivation nerveuse, se produiront des impulsions adrénénergétiques qui augmentent la force d'expulsion du coeur, provoquant l'accroissement de la pression systolique et le débit cardiaque. La pression systolique se maintient accrue durant l'effort, elle baisse durant la période de recouvrement ; la durée du recouvrement est beaucoup plus longue à la suite des efforts plus intenses.

Dans l'effort, la pression différentielle est le résultat de l'adaptation de la force systolique cardiaque et des résistances périphériques. Si la pression différentielle baisse dans l'effort, ceci signifie que l'appareil circulatoire est surcontraint et la pression différentielle n'est pas bien adaptée.

La pression différentielle grande dans l'effort est conditionnée par un grand volume de battements ; une pression différentielle basse accompagnée par une fréquence cardiaque accrue indique une faible efficience circulatoire. Autant l'effort est plus intense et plus court, autant la pression différentielle augmentera et le recouvrement sera plus rapide.

En effet, le recouvrement succédera 5 minutes après la fin de la course de 100 m plat, 15 minutes après la fin de la course de 500 m et 2 heures après la fin de la course de 5000 m. Durant le recouvrement des sujets très entrainés, il est possible de se produire aussi „le pansement" de la pression différentielle en même temps que la baisse de la pression systolique, pour que la pression différentielle atteigne ultériqurement les valeurs du début.

FL. BĂLĂNESCU : Adjustment of Blood Pressure to Physical Efforts

Whenever efforts are implied, and from their very beginning, owing to a nervous motivation a irenergic impulses are produced, which increase the ejection strenght of the heart, which in its turn entails an increasing systaltic pressure and heart discharge. The systaltic pressure increases whenever an effort is at play and decreases in the recovery period; greater efforts are followed by a longer recovery period.

During efforts the differential pressure is the results of the adjustment of the heart's systaltic strength and of the periphereal resistance. A declining differential pressure during efforts means anoverworked circulatory system and an insufficiently adjusted differential pressure.

A high differential pressure is conditioned by a big volume of beating, and a low differential pressure accompanied by an increased heart frequency points to a poor circulatory efficiency. The shorter and greater the effort, the higher is the differential pressure and more rapid the recovery. For instance, after the 100 m race, recovery takes place after 5 minutes; after 500 m race it takes place after 15 minutes and after the 5000 m one in two hours. When the subjects are highly trained, the recovery entails a decreasing systaltic pressure as well as a "dressing" of the differential pressure, which will subsequently come back to the initial values.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

București, 21 octombrie 1965

Profesorul Iakovlev mă duce cu gîndul la savanții care, populînd cărțile lui Jules Verne, îl ajută pe acesta să arunce spre viitorul științei privirea-i încărcată de harul anticipației. Barbișonul? Neastîmpărul? Simplitatea ținutei și a atitudinii? Bunătatea iradiind cu putere? Probabil, toate la un loc se suprapun pe imaginea care mi-a rămas în urma lecturii — la vremea respectivă, nu arareori cu lumînarea aprinsă sub... plapumă — romanelor popularului scriitor francez.

Posibilele apropieri se opresc însă aici, ceea ce ne spune profesorul Iakovlev vizînd cu putere cel mai ardent prezent.

Pretutindeni, frunți încrețite în efortul de a nu scuza nimic.

Cîteva adnotări:

● *Necesitatea reducerii stocului de lipide pentru sportivii de performanță.*

● *Fructele și legumele prezintă o importanță aparte: energie, asimilare ușoară, facilitarea evacuării resturilor, impuls refacerii.*

Spunea: „... lucruri simple, cunoscute și de copii, dar, din păcate, ne aducem aminte de ele abia după ce ne-am ridicat de la masă".

Ce ne ajută, gîndeam, să uităm aceste lucruri pe care le cunosc și copiii și care prezintă atîta importanță? Oare faptul că o pastiluță poate concentra în ea valori vitaminice egale unei farfurii cu legume?

E mai comod, ieftin (și mai eficace, apreciază unii) să înghiți o pastilă, decît să alegi, să cumperi, să speli și să mănînci o farfurie cu ardei și roșii — să zicem — auzi tot mai des.

Evident, profesorul Iakovlev optează, și știe bine de ce, pentru vitaminizarea naturală, ca metodă de fond, de bază, de ajutare a organismului în efort.

Mai spunea:

● *Vitaminizarea în exces dăunează organismului.*

● *Vitaminizarea unilaterală duce la... avitaminoză. O vitamină cere prezența alteia. Necesitatea complexelor vitaminice.*

● *Vitamina PP are un mare rol în execuția mișcărilor rapide.*

● *În cantitate de 200—300 g pe zi, acidul ascorbic favorizează efortul. Sînt însă specialiști care au rezerve în această privință.*

● *Vitamina B_{15} — sintetizată de americani în 1957 — are o importanță complexă în activitatea organismului:*

— facilitează adaptarea organismului la altitudine;

— sporește gradul de utilizare al oxigenului;

— favorizează procesul sintezei glicogenului în mușchi și a creatin fosfatului în mușchii scheletici și cardiac;

— are acțiune lipotioză;

— influențează favorabil, în ansamblu, activitatea inimii.

„Și de unde o luăm?"

Profesorul se amuză copios cînd i se traduce întrebarea.

● *Fără a se dezice de opțiunea pentru mijloacele naturale, oaspetele ne prezintă conținutul unor preparate vitaminice, menite să sprijine efortul și să crească randamentul organismului. Le prezintă „istoric", subliniind îmbunătățirile aduse în timp. Ultimul preparat, utilizat în pregătirea pentru J.O. de la Roma, era compus din:*

— glucoză 200 mg;
— zaharoză 100 mg;
— vitamina C 100 mg;
— acid citric 4,5 g;
— acid glutamic 0,5 mg;

— *NaCl 1,5 g;*
— *NaH_2PO_4 3 g.*
(NaCl, mai treacă-meargă, dar NaH_2PO_4...)

● *Mai utilizează, frecvent, în alimentația sportivilor ciocolată proteică (proteine lactate descompuse și glucoză), total asimilabilă într-o oră.*

● *Ajută sinteza proteinelor cu hidrolizat de cazeină, extractele naturale de zmeură, coacăze, lămîie etc., rezolvînd problema gustului ușor neplăcut.*

● *„Citius, altius, fortius", racordate la cerințele momentului, presupun halatul alb al omului de știință prezent tot mai des în stadion. Va crește rolul lui în detrimentul rolului antrenorului? Va fi forțat antrenorul să facă dificilii pași către omul de știință? În orice caz, cunoștințele sale de biologie, fiziologie, psihologie, anatomie, biomecanică și, nu în ultimul rînd, de farmacologie vor trebui sporite cel puțin pînă la nivelul la care ajutorul specialiștilor pe domenii poate fi recepționat cu ușurință și eficacitate.*

Ce ne prezintă oaspetele azi reprezintă, oricum un șoc, constatarea că stăm cu mîinile în sîn, în timp ce alții se agită serios, nefiind deloc comodă.

Temeri total străine doctorașului B., pe coatele căruia mai stăruie încă praful băncilor din aula facultății, fapt care nu-l împiedică să-i explice ilustrului oaspete — ușor surprins, blînd ironic, larg înțelegător — cum devine chestia cu aferentația inversă în cutare problemă încă nebuloasă.

Vorba unuia din preajmă: „Scîrț, Mărie!"

București, decembrie 1965

Tinerețea a zburat ca și cînd n-ar fi fost (oricît te-ar avertiza cei cu experiență, faptul tot te ia prin surprindere), dar în acest „Stat Major" atletic, în comparație cu colegii, sînt tînăr. De aici, probabil, și permanentul ghes de a înregistra totul critic — mai puțin cele legate de mine — și de a umple sacul cu argumentele care probează că asist la un fel de bîlci.

Premisa de bază o constituie consistenta ordine de zi — de noapte, mai potrivit spus — care demobilizează din start, prin conținutu-i indigest. O săptămînă de ne-am da cu capetele de pereți sau unul de altul și n-am reușit să limpezim mulțimea problemelor. Și atunci? Merită să iei în serios o treabă pe care, din capul locului, știi că n-o poți duce la bun sfîrșit?

B. E. cochetează cu somnul pînă ce acesta îl răpește dintre noi. Un ghemotoc de hîrtie, cu precizie expediat de M., are drept rezultat ridicarea unei pleoape cu o încetineală care-mi amintește de un hipopotam, văzut recent la un jurnal, și apoi peste privirea fixă și pierdută totodată, „oblonul" este lăsat cu aceeași încetineală: B. E. s-a cufundat din nou în lumea din care o clipă fusese smuls. Îl lăsăm în ale lui.

F. îl apostrofează pe B., pentru rîvna cu care extrage din mizerabilele-i țigări nicotina și împrăștiind-o, îl face adăpost în plămînii noștri.

B. E. țîșnește brusc în picioare, apucă telefonul, își înștiințează consoarta că „...balul va dura", apoi trage liniștit obloanele, după care ne lămurește: „Ce vreți, famelia-i baza!"

Cînd ghemul, oricum, încurcat al discuțiilor ajunge în faza în care toți vorbesc și se ascultă doar pe ei înșiși, surprinzător, B. E. coboară din nou printre noi și, patrulînd dezinvolt printre birouri, ne scoate din impas, cu excepționala-i coerență: „Aici sînt multe pe care noi, da, da... cerem să... cum să vă spun...", *dar liniștea, instalată cîteva clipe, se sparge, distingîndu-se din vacarm vocea lui B. care-i recomandă lui B. E. să-și lase în scris panseurile pentru procesul verbal și să-și vadă de somn. Bineînțeles, nu se face nici un proces verbal.*

Doar T., al cărui aport în colegiul antrenorilor se rezumă, în principal, la umplerea foilor cu floricele — într-o viteză incredibilă — pare un om deplin stăpîn pe menirea și mijloacele sale.

La capătul unui căscat, cu certe șanse de a se clasa în frunte la orice concurs în materie, M. aruncă, pentru cîteva clipe, un văl de liniște peste simpaticul nostru haos, informîndu-ne „Fraților, așa nu mai merge! Urlă sarmalele în mine după o halbă de bere!"

Constatare care, oricum ai ataca-o, are meritul unui conținut cît de cît concret.

Probabil, stimulat de liniștea surprinsă, brusc instalată, M. mai face un pas în direcția aducerii dezordinii

abstracte, în care ne bălăceam, către lumina limpede a concretului și abordează problema schimbului de experiență din acest an cu antrenorii americani.

„De cîte ori dau pe la «Internațional», mă iau tovarășii la rost că ne-au costat americanii ăia vagoane de petrol și măcar de ne-am fi ales cu ceva", *profită tov. F de apa ajunsă la roata morii lui, pe neașteptate.*

„Păi ce, noi i-am chemat pe ăia ?", *răspunde, la unison cu gîndul tuturor, A., iar T. care, probabil, are deasupra blocului în care locuiește o sondă de petrol :* „Păi, ce-s zece vagoane de petrol, mă ? N-ai timp să spui o poezie și..." „Băi, T., am impresia că-n ograda ta nu poți da cu sapa fără să țîșnească petrolul...", *îl întrerupe M., la rîndul lui întrerupt de B. E. :* „Hm... depinde de poezie... una-i «Păsărică albă-n cioc», alta-i «Scrisoarea a III-a" *O dată în plus, B. E. demonstrează că, în capul lui, starea de veghe și ațipeala conviețuiesc într-o înțelegere care le anihilează hotarele.*

Profitînd de un moment de liniște, T. dă glas unui vis absurd : „De aș avea o sondă, mamă, de aș avea o sondă !..."

Abandonați cu privirile în gol, probăm că, la această oră de noapte, în conștiința noastră obosită absurdul are culcuș sigur.

Pînă la urmă, „ședința" se încheie cu absolut toate problemele de pe ordinea de zi mai neclare decît la început.

Privesc întreaga poveste cu ochi critic. Cu un ochi critic, căci celălalt îi învăluie pe toți acești „tăietori de frunze la cîini" cu simpatie : „...sînt de ai mei, sînt de al lor".

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

L'entraîneur d'athlétisme réputé, Ioan Vintilă, publie ses souvenirs „professionnels" en son style caractéristique. En appréciant son humour, le lecteur apprend en même temps une série d'événements regorgeant d'enseignement sages. Il raconte les recommandations que le professeur Iakovlev avait faites à une série d'entraîneurs-stagiaires au sujet des principes nutritifs : il vaut mieux obtenir ces principes directement à leur source, c'est-à-dire en consommant des fruits et des légumes, même si leur acquisition exige un temps plus long. Il faut faire appel aux comprimés pharmaceutiques uniquement dans les cas extrêmes. Dans la seconde partie du journal, l'auteur raconte ses souvenirs d'une séance du collège des entraîneurs ; malgré sa durée de toute une nuit, cette séance a pris fin sans résultat.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

Ioan Vintilă, a famous Romanian athletics instructor, writes about his "professional" memories in a most humorous style, and the reader has also the opportunity to learn a lot, for his diary is full of valuable teaching. The author recalls what professor Iakovlev told to his trainees, all of them instructors, in connection with the nutritive principles. The basic principle is to necessarily rely on fruit and vegetables, and very rarely if ever resort to pharmaceuticals. The second part of the diary is devoted to his recollections of a night-long discussion of a team of instructors in which no result has been however achieved.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și numele apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

M. ILIESCU : Eine einheitliche System für die Prüfung und Schätzungen der physische vorbereitung der Schülersportler in rahmen der Talente suchung in die Leistung Tätigkeit . . . 1

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

P. DUNGACIU : Eine ohne unterbrochungsweg der Rumänische Schule in Frauen Turnen . . 24
G. M. COSTIN, GR. LUNGULESCU : Forschungen über die benützung der Zusammengedrängtigen Protäische einer Ehrnährungen, für Leistungssportler 37

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

I. E. ILEA : Einige Auslassungen und fehler in eine Programmatische und Unterrichtungen in rahmen der Leibesübungen . . 41

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

T. ARDELEAN : Einige Wege für eine Wertvolle des geschwindigkeit Potentiell, für Kinder und Junioren 46
A. RAŢIU : Studien über die Wirksamkeit der ober seiten schliffbar Aufschlag, und Pracht, in Volleyball 50

SPORTMEDIZIN

FL. BĂLĂNESCU : Das Regulierung über den Blutdruck bei die Physische Anstrengungen 53

MEINUNGEN — BERATUNGEN

I VINTILĂ : Trainer Tages anmerkungen 62

СОДЕРЖАНИЕ

М. ИЛИЕСКУ: Единая система проверки и оценки уровня физической и спортивной подготовленности йчащихся и открытие талантов для спорта высших достижений 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

П. ДУНГАЧУ: Путь непрерывного утверждения румынской школы женской спортивной гимнастики 24
Г. М. КОСТИН; ГР. ЛУНГУЛЕСКУ: Исследования над использованием белковых препаратов в питании спортсменов высших достижений 37

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

П. Е. ИЛЯ: Некоторые из пропусков и ошибок новой программы физического воспитания в свете программированного обучения . 42

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Т. АРДЕЛЯН: Отдельные пути для использования скоростного потенциала у детей и юношей 46
А. РАЦИУ: К изучению эффективности верхней (боковой) плавучей подачи в волейболе . . . 50

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

ФЛ. БАЛАНЕСКУ: Регулировка артериального давления во время физического усилия 53

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

І ВИНТИЛА: Запись тренера . . 62

I.P. Informaţia c. 2301

Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

1988 -07- SZEMLEZVE

7
1986

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 7, IULIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

V. L. DIMITRIU, GR. POPESCU : Contribuții la cercetarea sociologică a factorilor de risc biopsiho-sociali cu implicații în în determinismul performanței sportive 1

GH. CÎRSTEA : Studiu privind rolul educației fizice și sportului în determinarea stilului de viață al tinerei generații din unele sectoare ale vieții sociale . . 15

MARIA ȘERBAN : Contribuții teoretice și practice privind aplicarea metodei convorbirii în psihodiagnoza sportivilor de mare performanță 24

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON, M. TĂNĂSESCU : Dinamica pregătirii fizice a copiilor în vîrstă de 9—13 ani, cuprinși în activitatea atletică organizată . . 29

MARIANA MAROLICARU, ILEANA RUSU, L. SZATMARI, T. RUSU : Marketingul educației fizice 38

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

O. BOTEANU : Program de exerciții pentru învățarea înotului 45

V. GHENADI, ȘT. ROMAN : Structura jocului de volei — obiectiv al instruirii 50

OPINII — CONSULTAȚII

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 55

FILE DE ISTORIE

V. BĂNCIULESCU : Actualitatea lui Pierre de Coubertin . . 58

H. CRISTEA : Succesele halterofililor români la C.E. '86 sugerează căile spre performanțe și mai mari 61

CONTRIBUŢII LA CERCETAREA SOCIOLOGICĂ A FACTORILOR DE RISC BIO-PSIHO-SOCIALI CU IMPLICAŢII ÎN DETERMINISMUL PERFORMANŢEI SPORTIVE

Şef lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S.

Prof. dr. GRIGORE POPESCU
I.M.F. Bucureşti

I. IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA PROBLEMEI

Creşterea bunăstării materiale şi spirituale a întregului nostru popor constituie unul dintre principalele obiective ale politicii partidului şi statului nostru, cu precădere în ultimele două decenii, de cînd în fruntea partidului şi a ţării se află tovarăşul **Nicolae Ceauşescu**, strălucită personalitate a vieţii politice, social-economice şi cultural-ştiinţifice internaţionale.

Preocuparea pentru viitorul naţiunii noastre, pentru sănătatea şi vigoarea poporului, creşterea demografică, ocrotirea mamei şi copilului, dezvoltarea armonioasă, fizică şi morală a tinerelor generaţii se înscriu în linia politicii sanitare de orientare modernă a medicinii contemporane, în care profilaxia deţine principalul rol.

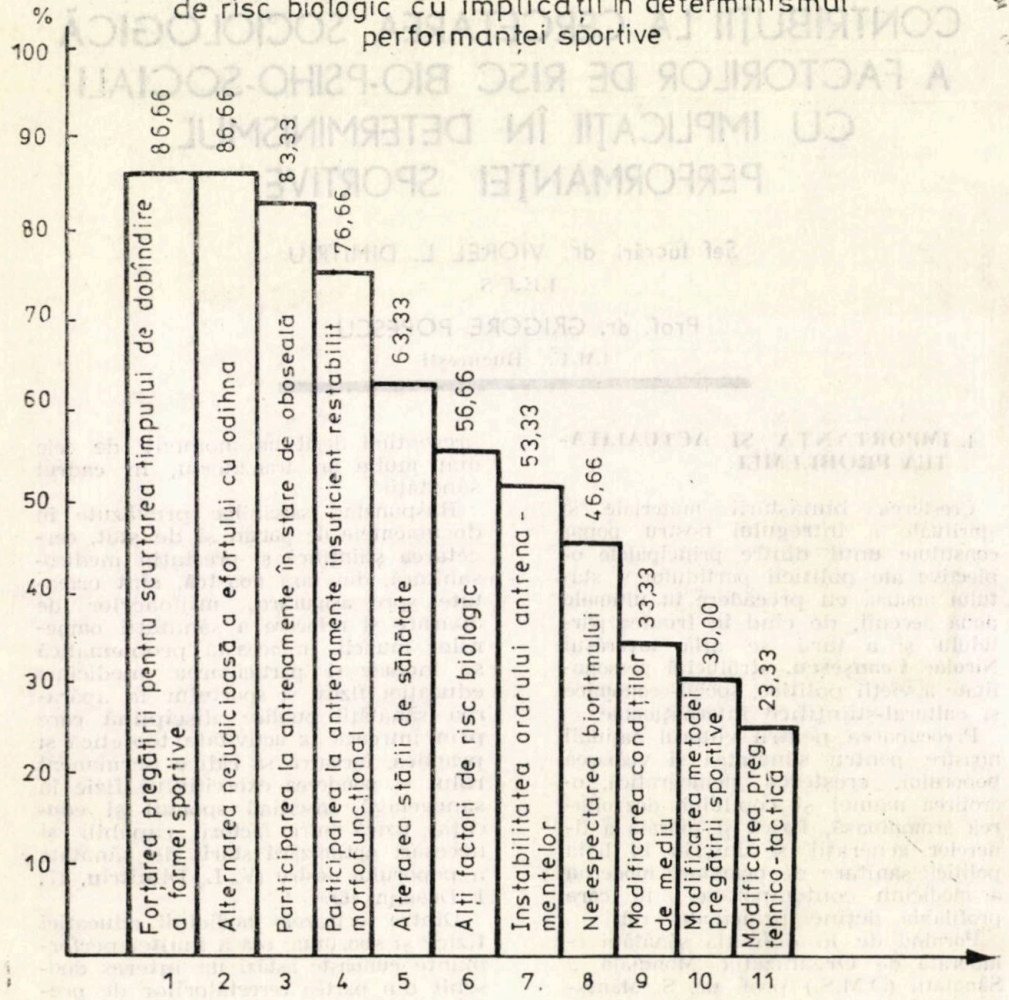
Pornind de la definiţia sănătăţii elaborată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii (O.M.S.) prof. dr. S. Mănescu (26) în introducerea la Tratatul de Igienă, arată că „medicina a suferit modificări importante în caracteristicile sale definitorii. Astăzi medicina este departe de a mai fi arta de a vindeca bolnavii, în înţelesul său modern, medicina este ştiinţa de a păstra şi reda sănătatea, şi are un caracter complex, atît curativ, cît şi preventiv. Dealtfel, din ce în ce mai mult, în ultimul timp, se vorbeşte de o medicină a omului sănătos, adică acea parte a medicinei care are la bază nu boala ci sănătatea, boala neprezentînd decît un moment, de cele mai multe ori tranzitoriu, în cadrul sănătăţii".

Răspunzînd sarcinilor prevăzute în documentele de partid şi de stat, cercetarea ştiinţifică şi prestaţia medico-sanitară, din ţara noastră, sînt orientate spre asigurarea mijloacelor de apărare şi refacere a sănătăţii oamenilor muncii. În această problematică se include şi participarea medicinei, educaţiei fizice şi sportului la apărarea sănătăţii publice, disciplină care prin întreaga sa activitate teoretică şi practică, încearcă să ridice permanent rolul şi ponderea exerciţiului fizic în sanogeneză, înscriind sportul şi educaţia fizică între factorii capabili şi necesari optimizării stării de sănătate a poporului nostru (V. L. Dimitriu, 17; I. Drăgan, 18).

Dintre sectoarele medicinii educaţiei fizice şi sportului, cea a înaltei performanţe cunoaşte astăzi un interes deosebit din partea cercetătorilor de pretutindeni, medici, biologi, sociologi, psihologi, profesori de educaţie fizică, antrenori şi alţi specialişti, reuniţi în echipe inter şi multidisciplinare.

Sportul de performanţă a acumulat în ultimile decenii un volum de informaţie ştiinţifică şi metodică impresionant, datorită perisabilităţii recordurilor, caracterului tot mai complex bio-psiho-social al formei sportive, perfecţionării metodelor şi mijloacelor de antrenament, creşterii semnificaţiei sociologice a performanţei sportive (Gh. Cîrstea, 14; C. Florescu, 21;

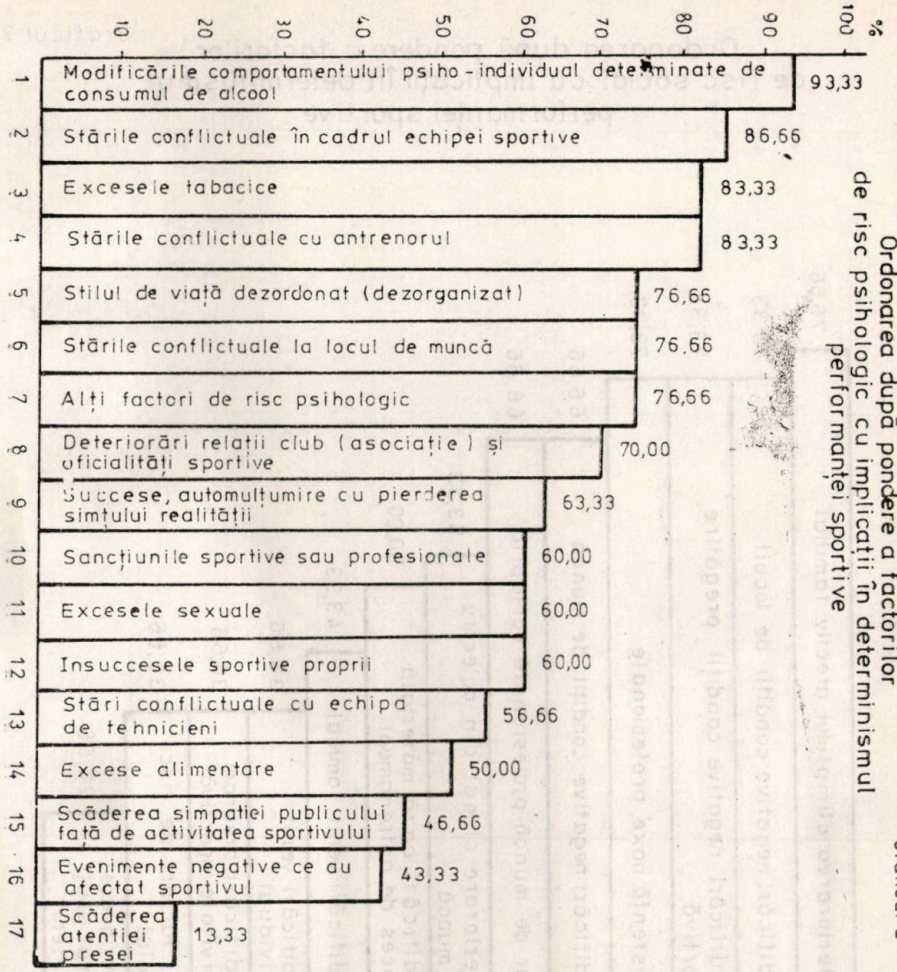
Graficul 1



Gr. Popescu și S. Rădulescu, 29 ; D. Harre și colab., 25 ; Th. Raymond, 30).

Metodiști și tehnicieni, antrenori și sportivi, medici, psihologi și sociologi, sînt preocupați de identificarea și modelarea în sens pozitiv a factorilor care condiționează și limitează realizarea performanțelor sportive.

În acest context identificarea factorilor ce facilitează sau frînează obținerea performanței, devine o condiție sine qua non. Acest adevăr este confirmat în practică de lucrările cercetătorilor din știința antrenamentului sportiv și a altor discipline științifice conexe, abordarea problematicii fiind tributară unghiului de vedere al specialității de apartenență (medicină, psihologie, sociologie etc.). În acest grupaj tematic se înscriu monografii și studii care abordează global fenomenul sau diferitele sale fațete, lucrări dintre care amintim selectiv cîteva mai reprezentative și în care am întîlnit unele referiri la factorii de risc cu implicații în sportul de performanță : Igiena educației fizice și sportului (C. Alexandrescu, 11, 12) ; Cardiologie sportivă (Carmen Dumitru, 19) ; Dirijarea medicală a antrenamentului sportiv (I. Drăgan, 18 ; M.



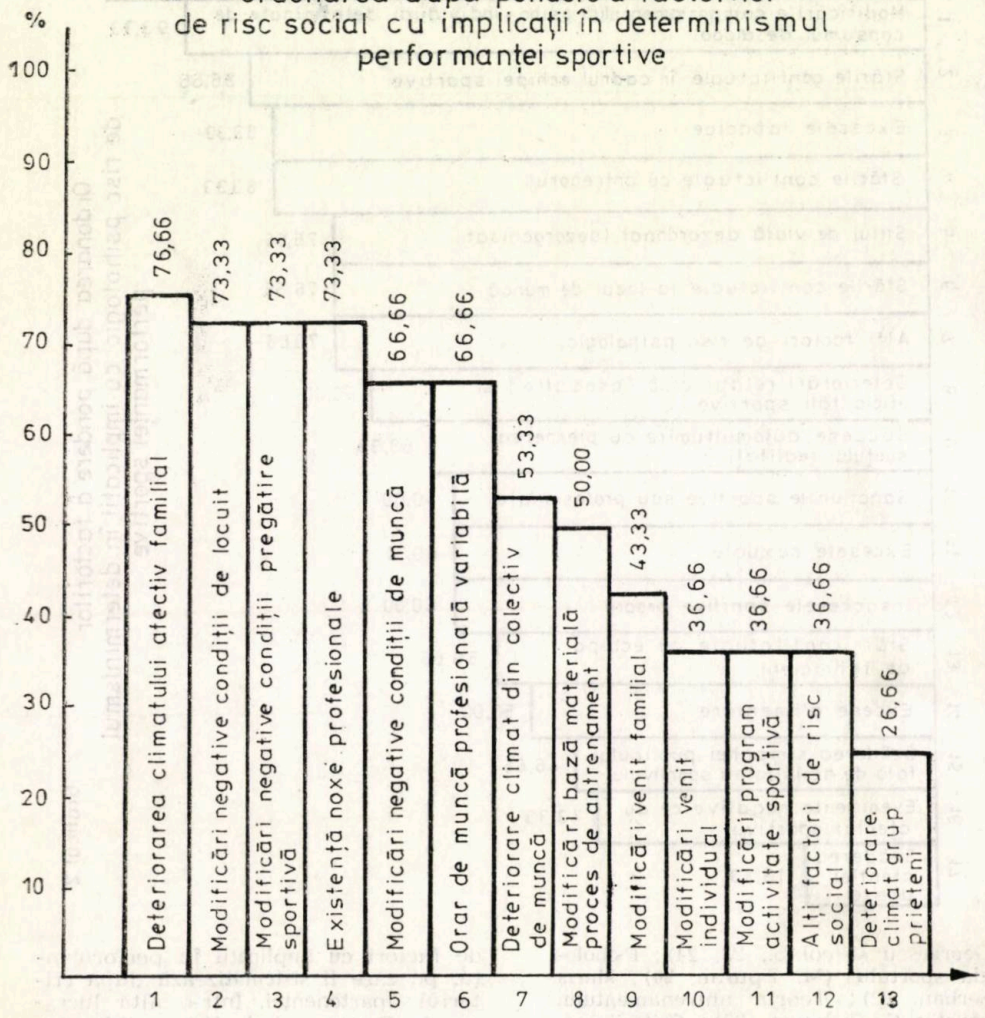
Graficul 2

Georgescu și colab., 23, 24); Psihologia sportului (M. Epuran, 20); Maria Șerban, 32); Teoria antrenamentului sportiv (I. Șiclovan, 33); Criterii moderne ale formei sportive (I. Baicenko, 13); Limitele fizice ale recordurilor sportive (A. Stan, 31).

O altă direcție de abordare tematică o reprezintă cercetarea științifică monosport care urmărește să identifice factorii favorizanți și limitatori ai performanței sportive în disciplina sportivă respectivă. Astfel, A. Gagea și colab. (22), studiind optimizarea factorului biologic în pregătirea sportivă de înaltă performanță la trăgătorii de tir, realizează identificarea factorilor favorizanți și determinanți ai victoriei sportive inventariind 360 de factori cu implicații în performanță, pe care îi sistematizează după criteriul apartenenței. Într-o altă lucrare, A. Demeter și A. Gagea (16), studiază parametrii fiziologici ai sistemului nervos și neuromuscular implicați în efortul specific de tir, în care subliniază condiționarea performanței sportive în funcție de doi factori: „factorul biologic și condițiile ambianței".

Studiul complex al echipei de cercetători condusă de A. Gagea efectuat pe loturi de trăgători de cea mai înaltă valoare sportivă aduce contribuții deosebit de importante în metodica antrenamentului. El evidențiază totodată „o lipsă parțială și adeseori totală de concordanță între indicatorii

Graficul 3



factorului biologic, care prezentau valori optimale, și performanța realizată la una sau la toate probele la care participă sportivul.

Concluzia care poate fi trasă ar fi aceea că un factor biologic optim nu este o garanție absolută a performanței superioare. Sportivul poate fi în formă sportivă optimă sub aspect biologic, dar în concurs să fie influențat de alți factori ai performanței care nu țin de loc de biologic și care trebuie să fie, pe cît posibil, sub permanentul control al antrenorilor, metodiștilor și federației".

În lumina acestei concluzii, A. Gagea și colab. recomandă „creșterea preocupării factorilor interesați pentru anihilarea factorilor ce influențează negativ valorificarea pregătirii în competiții".

Pe aceeași linie de abordare tematică monosport se înscriu și lucrările altor cercetători, dintre care amintim selectiv pe cea a colectivului condus de T. Tatu și D. Alexandrescu (34) pentru atletism, cu referiri la normele și cerințele metodice privind pregătirea sportivilor de performanță și înaltă performanță ; lucrarea Irinei Opri-

Graficul 4

Ordonarea după ponderea a factorilor de risc bio-psiho-social cu implicații în determinismul performanței sportive

Legendă:

B = Factori de risc biologic
P = Factori de risc psihologic
S = Factori de risc social

șescu, Gh. Crețuleșteanu și colab. (27) cu privire la determinarea unor parametri care influențează performanța sportivă la înot.

Pornind de la criteriul vîrstei cronologice, St. Tüdos studiază factorii socio-educaționali care condiționează dezvoltarea performanțelor la sportivii tineri, de 14—18 ani (35), iar Maria Cornea și Ș. Avrămoiu evidențiază unii factori perturbanți ai creșterii performanțelor sportive de la junior la senior (15).

Deosebit de util și modern în același timp, cu valoare de semnificație fundamentată bio-statistic este studiul lui Al. Partheniu și colab. (28) care propune un standard corelativ-integrat, de criterii metabolice, endocrine, nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță.

Alte lucrări de cercetare și studii din literatura de specialitate, aduc contribuții prețioase din punct de vedere medical și metodologic, dar cunosc anumite limite de cuprindere problematică și de aprofundare analitică, în ceeace privește factorii de risc bio-psiho-sociali cu implicații în determinismul performanței sportive, corespunzător modalităților de abordare și dependent de criteriile de sistematizare și sinteză.

2. IPOTEZA, OBIECTIVELE ȘI SARCINILE LUCRĂRII

Lucrările de specialitate efectuate pînă în prezent abordează rolul și uneori ponderea factorilor favorizanți și determinanți ai performanței sportive din unghiul de vedere al metodologiei pregătirii, conducerii și organizării, al asigurării materiale și tehnice a procesului de antrenament.

Marea majoritate a lucrărilor este centrată pe sublinierea condițiilor obiectiv-necesare performanței sportive precum și factorilor „facilitatori" (A. Gagea, 22) ai acesteia. Această orientare tematică — este justificată și motivată de necesitatea cunoașterii biologice, metodice și tehnico-tactice a procesului de pregătire a marii performanțe în sportul respectiv, de aceea, lucrările respective interesează preponderent latura pozitivă, respectiv factorii determinanți și favorizanți ai performanței.

Puține lucrări menționează factorii limitatori și frenatori ai performanței, analizînd unii dintre aceștia la nivelul unei anumite discipline sportive și mai puțin la nivelul întregului proces bio-psiho-pedagogic reprezentat de sportul de înaltă performanță. Lucrările din literatura de specialitate abordează unilateral și, de cele mai multe ori, monosport factorii limitatori ai performanței, văzuți prin prisma antrenamentului și tehnicienilor acestuia (antrenori, medici, metodiști etc.). Nu am întîlnit, pînă în prezent, studii cu privire la factorii de risc bio-psiho-sociali ai performanței sportive, efectuate de pe poziția experienței competiționale a sportivilor, studii care să facă un inventar complet al acestor factori, grupîndu-i după criteriul apartenenței și mai ales după ponderea de acționare.

Ipoteza lucrării este reprezentată de ideea că factorii de risc sînt greu de apreciat calitativ și mai ales de cantificat în raport de procesul de antrenament, datorită caracterului fortuit de acționare, ce limitează posibilitățile de previziune și eficacitatea măsurilor preventiv-aplicabile.

Cunoașterea particularităților, frecvenței și modului de acționare a factorilor de risc ai performanței sportive, este un deziderat major al teoriei și practicii sportive, greu de realizat prin metodele curente medicale, psihologice și metodice, bazate pe studiul terenului psiho-somatic al sportivului, pe tehnica sa de antrenament și pe randamentul său exprimat prin rezultate.

Lucrarea de față își propune să identifice factorii de risc bio-psiho-social cu implicații în determinismul performanței sportive, pornind de la sportiv și prin intermediul acestuia, pe baza experienței sale competiționale. Apreciem că, modalitatea aceasta de evidențiere indirectă a factorilor de risc bio-psiho-sociali — cu toate limitele legate de subiectivismul experienței individuale — constituie o valoroasă metodă de cercetare socio-medicală, cu o importantă contribuție în optimizarea performanței sportive.

3. MATERIAL ȘI METODĂ

3.1. **Subiecți.** Cercetarea a fost efectuată pe un lot de 30 de subiecți de sex masculin, sportivi de performanță, studenți la Institutul de Educație Fizică și Sport din București. Vîrsta medie a subiecților a fost de 27,5 ani, iar limitele de variație între 23 și 35 de ani. Mediul de proveniență a fost pre-

dominant urban — 25 subiecți, doar 5 provenind din mediul rural. Cei 30 sportivi investigați aparțin unor discipline diferite, 17 sporturi, cu o variație de frecvență de 1—8 subiecți pe ramură. Aceste sporturi au fost: alpinism, atletism, baschet, box, caiac, canotaj, fotbal, gimnastică, handbal, hochei, judo, înot, schi, șah, tenis de cîmp, tenis de masă.

Vechimea medie în sportul practicat a fost de 8,6 ani, cu limite de variație între 4 și 15 ani.

3.2. **Metodologie**

Cercetarea s-a desfășurat pe baza unui chestionar socio-medical, structurat pe 4 capitole, cuprinzînd întrebări cu privire la: datele personale; factori de risc asociați caracteristicilor morfo-funcționale individuale, în procesul de pregătire sportivă (11 întrebări); factori de risc asociați modalităților comportamentale psiho-individuale, cu implicații negative în performanță (17 întrebări); factori de risc social susceptibili a avea implicații negative în performanța sportivă (13 întrebări).

Chestionarul a fost elaborat cu respectarea normelor socio-medicale și tehnice, întrebările fiind prevăzute cu răspunsuri dihotomice și libere. Au fost formulate, de asemenea, și întrebări de control al sincerității răspunsurilor.

3.3. **Organizare și desfășurare**

Cercetarea a fost efectuată în perioada ianuarie-aprilie 1986 la I.E.F.S. București. Datele obținute au fost înregistrate în tabele colective, ordonate după categoria factorului de risc și ponderea sa (după frecvența răspunsului pozitiv) Factorii de risc bio-psiho-sociali au fost analizați comparativ după pondere și exprimați în grafice.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

4.1. **Analiza factorilor de risc biologic cu implicații în determinismul performanței sportive** (tabelul 1; graficul 1) evidențiază pe primul loc, forțarea pregătirii pentru scurtarea timpului de dobîndire a formei sportive, precum și alternarea nejudicioasă a efortului cu odihna în antrenamentele din perioada de formă sportivă, ambele întrunind valori de 86,66% răspunsuri pozitive.

Pe locul secund, cu valori procentuale apropiate, se situează participarea la antrenamente în stare de oboseală (83,33%) iar pe locul trei, participarea la antrenamente insuficient restabilit morfo-funcțional (76,66%).

Alterarea stării de sănătate a sportivului, se situează pe locul patru (63,33%), după care urmează, în succesiune valorică descrescîndă, alți factori de risc biologic (56,66%) inventariați după enunțarea lor în răspunsurile libere ale sportivilor.

Plin de semnificație apare faptul că modificările stării funcționale a organismului sportivului, datorate preponderent anumitor modalități metodice de pregătire impuse de scurtarea timpului de intrare în formă sportivă, constituie semnale de alarmă prin care explorarea funcțională medico-sportivă atenționează la timp pe antrenori și tehnicieni. De aici se desprinde indicația obligativității respectării indicatorilor funcționali ai procesului de antrenament, regimului judicios de muncă și odihnă, refacerii organismului după efort, restabilirii morfo-funcționale după accidente și urmărirea atentă a stării de sănătate a sportivului.

Starea funcțională a organismului sportivului în perioada de intrare în forma sportivă și în plină formă sportivă, ne apare ca un seismograf deosebit de sensibil, ce evidențiază acut orice modificare negativă a procesului de antrenament, cu repercusiuni în biologia subiectului.

4.2. **Analiza factorilor de risc psihologic cu implicații în determinismul performanței sportive (tabelul 2; graficul 2)** evidențiază pe primul loc modificările comportamentului psiho-individual determinate de consumul excesiv de alcool (93,33%), urmate de stările conflictuale în cadrul echipei sportive (86,66%), pe locul trei plasîndu-se, cu egalitate procentuală, excesele tabacice și stările conflictuale cu antrenorul (83,33%). Urmează în continuare, în ordine valorică descrescîndă, stilul de viață dezordonat, stările conflictuale la locul de muncă și alți factori de risc psihologic (76,66%). Cu valori procentuale variind între 70 și 50% se înscriu: deteriorarea relațiilor cu clubul sportiv și oficialitățile sportive: succesele urmate de automulțumire; excesele sexuale; stările con-

flictuale cu echipa de tehnicieni și excesele alimentare.

Semnificativ apare faptul, că pe primul loc ca factor de risc psihologic este consumul de alcool, concluzie care impune luarea anumitor măsuri de educație sanitară specifică, în scop profilactic, cu toate categoriile de sportivi și chiar cu cei care aspiră la acest titlu. Considerăm că antrenorii, medicii, psihologii, sociologii, metodiștii și activiștii sportivi, trebuie să-și înscrie în planurile de activitate și obiective privind educația sanitară a competitorilor, în care, un loc important să-l ocupe educația antialcoolică.

Atrage, de asemeni, atenția ponderea ridicată și frecvența factorilor de risc psihologic legați de stările conflictuale ale sportivului, pe primul loc situîndu-se cele din cadrul echipei sale, urmate în ordine, de cele cu antrenorul, colegii de la locul de muncă, clubul și autoritățile sportive, echipa de tehnicieni (medic, psiholog, metodist, masor etc.). Această categorie a conflictelor, domină tabloul factorilor de risc psihologic individual al sportivului de performanță, observație care impune măsuri speciale de cunoaștere aprofundată a sportivului, a comportamentului său și educarea acestuia în sensul evitării stărilor conflictuale, pentru menținerea formei flictuale, pentru realizarea unui climat psihologic sănătos în echipă, cît și pentru menținerea formei sportive optime.

În fine, o altă categorie de factori o reprezintă abuzurile (tabacice, sexuale, alimentare), în eliminarea cărora trebuie acționat cu finețe psihologică și tact pedagogic, efectuîndu-se totodată și educația sanitară corespunzătoare, în această direcție tematică.

4.3. **Analiza factorilor de risc social cu implicații în determinismul performanței sportive** (tabelul 3 ; graficul 3), evidențiază pe primul loc deteriorarea climatului afectiv familial (76,66%) urmată de modificările negative ale condițiilor de locuit, de pregătire sportivă și existența unor noxe profesionale (73,32%). Pe locul trei se situează modificările negative ale condițiilor de muncă și variabilitatea orarului profesional (66,66%).

Apreciem ca deosebit de important, locul climatului afectiv din familia sportivului în determinismul performanței acestuia, ceea ce impune măsuri deosebite de ocrotire a familiei, de încurajare a relațiilor pozitive, sănătoase, capabile să genereze sportivului o stare psihică favorabilă marilor victorii.

Considerăm, de asemenea, ca semnificativ faptul că, modificările bazei materiale a procesului de antrenament nu au o cotă procentuală deosebit de ridicată (50%), ceea ce infirmă motivarea pe această cale a unor nereușite sportive.

4.4. **Analiza comparativă a factorilor de risc bio-psiho-social în determinismul performanței sportive**, în funcție de ponderea acestora **(tabelul 4 ; graficul 4)**, evidențiază că între 93,33% (modificările comportamentale induse de consumul exagerat de alcool) și 50% (modificările bazei materiale a procesului de antrenament), se înscriu 29 factori de risc, dintre care cei mai mulți sînt factorii de risc psihologic, în număr de 14 (48,27%), urmați de cei sociali, 8 (27,59%) și biologici, 7 (24,14%).

Se desprinde, de la început, imaginea locului deosebit de important pe care îl au factorii de risc psihologic în determinismul performanței sportive, ce ocupă aproape o jumătate din inventarul factorilor de risc bio-psiho-social (48,27%), suma celorlalți depășindu-i doar cu 3,46%.

Considerăm că investigarea atentă a acestor factori de risc psihologic, în contextul cunoașterii aprofundate a sportivului (a tipului de sistem nervos central, a modalităților sale de exprimare comportamentală psiho-motrică, a specificului relațiilor interpersonale pe care le cultivă etc.) pot aduce date interesante și cu o anumită importanță și contribuție în procesul de pregătire sportivă.

Ca un corolar de ordin practic apare necesitatea obiectivă a existenței permanente a psihologului de lot (echipă), specialist a cărui activitate în interiorul colectivului sportiv, reclamă suplețe, subtilitate, tact și discernămînt.

Necesitatea cunoașterii dinamice a celorlalți factori de risc — biologic și social — impune investigarea complexă biomedicală a sportivului, pe care o realizează medical, dar și investigarea amplă a mediului social de proveniență și apartenență al sportivului, acțiune ce reclamă prezența permanentă a sociologului de lot (echipă).

În condițiile antrenamentului sportiv contemporan, ale creșterii exigențelor și complexității acestuia științifice și practico-metodice, echipa de

antrenori trebuie obligatoriu dublată de echipa de specialişti : medic-psiholog-sociolog şi de echipa de tehnicieni : masor, dietetician, asistent medical etc. Aceştia, printr-o activitate comună, interdisciplinară, pot cuprinde în aria de observaţie complexitatea problemelor, tehnice, metodice, biologice, psihologice, sociologice, etc., pot cunoaşte factorii favorizanţi şi determinanţi ai victoriei sportive, dar şi pe cei ce acţionează negativ, limitînd performanţa, îngreunînd procesul de pregătire a acestora.

Factorii de risc biologic, psihologic şi social sînt variaţi şi cu modalităţi de acţionare diferenţiate în funcţie de individualitatea psiho-somatică a sportivului, de personalitatea sa, nivelul de educaţie şi cultură, experienţa sa sportivă şi de viaţă.

Ponderea acestor factori, apreciată ca semnificativă în determinismul performanţei sportive, impune investigarea lor sistematică, în scop de cunoaştere, pentru limitarea, atenuarea şi neutralizarea acţiunii lor malefice asupra rezultatelor sportive, prin aceasta oferind posibilităţi cunoscute de acţionarea factorilor favorizanţi şi celor determinanţi ai performanţei sportive.

5. Concluzii.

5.1. În realizarea performanţei sportive este deosebit de util a cunoaşte, pe lîngă factorii favorizanţi şi determinanţi şi acţiunea factorilor de risc, bio-psiho-social (cu potenţializare negativă), factori ce pot fi investigaţi şi evidenţiaţi predominant prin mijloace socio-medicale.

5.2. Dintre cei 29 factori de risc bio-psiho-social, cu valori semnificative, cuprinse între 50% şi 93,33%, pe care lucrarea noastră îi evidenţiază şi sistematizează după pondere, pe primele locuri se situează următoarele categorii de factori de risc : modificările comportamentale induse de consumul de alcool, forţarea ritmului pregătirii sportive (ce alternează starea funcţională a organismului sportivului), precum şi alte elemente ale procesului de antrenament, urmată de grupa conflictelor, în cadrul căreia pe primul loc se află cele cu coechipierii, apoi cele cu antrenorii.

5.3. Cunoaşterea ponderei acestor factori de risc, a naturii şi gradului lor de influenţare negativă asupra procesului de pregătire şi organismului supus la efort, reclamă acţiuni educative şi în mod special sanitar-educative şi psihologice, în vederea neutralizării acţiunii acestor factori de risc.

5.4. În metodica pregătirii performanţei sportive, orice element de influenţare, pozitivă sau negativă, nu este prea mic pentru a fi investigat, cunoscut, analizat şi folosit corespunzător în sens facilitator pentru victoria sportivă.

5.5. Datele lucrării de faţă ilustrează locul şi utilitatea mijloacelor socio-medicale în determinismul performanţei, precum şi contribuţia crescîndă pe care sociologia medicinei trebuie să o aducă sportului de înaltă performanţă.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUŞESCU — Cuvîntare la constituirea Consiliului Sanitar Superior. Scînteia, Bucureşti, 25 octombrie 1975.
2. NICOLAE CEAUŞESCU — Raport la cel de-al XII-lea Congres al P.C.R., 19 nov. 1979, Edit. politică, Bucureşti, 1979, p. 46—48 ; 50—55.
3. NICOLAE CEAUŞESCU — Raport la cel de al XIII-lea Congres al P.C.R., Edit. politică, Bucureşti, 1984, p. 24.
4. NICOLAE CEAUŞESCU — Cuvîntare la Plenara lărgită a Consiliului Sanitar Superior — 7 martie 1984. Edit. politică, Bucureşti, 1984, p. 10.
5. * * * — Directivele Comitetului Central al P.C.R. cu privire la îmbunătăţirea asistenţei medicale a populaţiei din R.S.R. Edit. politică, Bucureşti, 1969.
6. * * * — Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educaţiei fizice şi sportului. Editura politică, Bucureşti, 1973.
7. * * * — Programul P.C.R. de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism. Edit. politică, Bucureşti, 1975, p. 88—93.
8. * * * — Programul-directivă de cercetare ştiinţifică, dezvoltare tehnologică şi de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 şi direcţiile principale pînă în anul 2000. Edit. politică, Bucureşti, 1979, p. 27.
9. * * * — Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătăţii populaţiei. Consiliul de Stat, Sectorul Buleti-

nului Oficial și al publicațiilor legislative, București, 1978, p. 3—8 ; 40—41 ; 55.
10. * * * — Legea educației și învățământului nr. 28 din 21 dec. 1978. Buletinul oficial nr. 113, București, 26 dec. 1978, Cap. VI, p. 12.
11. ALEXANDRESCU, C. — Regimul de viață al sportivului. Ed. UCFS, București, 1964.
12. ALEXANDRESCU, C. — Igiena educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, București, 1977, p. 173—188.
13. BAICENKO, I. — Criteriile moderne ale formei sportive. Rev. E.F.S., București, III, 1968, 4, p. 59.
14. CÎRSTEA, Gh. — Sociologia sportului. M.E.I., I.E.F.S., București, 1981.
15. COKNEA, Maria ; AVRAMOIU, Ș. — Observații asupra unor factori perturbatori ai creșterii performanțelor sportive de la juniorat la seniorat. Simpozionul Național „Daciada", ediția a II-a, Secțiunea a V-a, București, 30—31, mai 1983.
16. DEMETER, A. ; GAGEA, A. și colab. — Studiul parametrilor fiziologici ai sistemului nervos și neuromuscular implicați în efortul specific de tir. Rev. E.F.S., nr. 3, martie 1978, p. 47—54.
17. DIMITRIU, V.L. — Medicina sportivă, sistem integrat în medicina omului sănătos. Considerații sociomedicale. Rev. E.F.S., anul XXXIX, nr. 1, ianuarie 1986, p. 25—31.
18. DRĂGAN, I. — Medicina sportivă. Ed. Sport-Turism, București, 1982, p. 592—598 ; 654.
19. DUMITRU, Carmen — Inima și sportul de performanță. Ed. Sport-Turism, București, 1975, p. 141—150 ; 167.
20. EPURAN, M — Psihologia sportului. Ed. CNEFS, București, 1968.
21. FLORESCU, C. — Sportul de performanță. Ed. Sport-Turism, București, 1985, p. 40—49.
22. GAGEA, A. și colab. — Contribuții la optimizarea factorului biologic și la asistența științifică în pregătirea sportivă de înaltă performanță la trăgătorii de tir. IEFS, Laboratorul de cercetări științifice, Raport științific TIR, București, 1979.
23. GEORGESCU, M. ; DRĂGAN, I. — Probleme medicale ale antrenamentului sportiv. Ed. U.C.F.S., București, 1964, p. 136—152.
24. GEORGESCU, M. — Controlul medical și primul ajutor medical. Vol. I, MEI, IEFS, București, 1977, p. 235—243.
25. HARRE, D. (sub red.) și colab. — Trainingslehre. Sportverlag, Berlin, 1971, p. 6—8.
26. MĂNESCU, S. (sub red.) — Tratat de igienă. Vol. I. Ed. medicală, București, 1984, p. 15.
27. OPRIȘESCU, I. ; CREȚULEȘTEANU, Gh. și colab. — Determinarea unor parametrii care influențează performanța sportivă la înot, corelația dintre valorile indicatorilor de efort și rezultatele unor înotători fruntași. Seminarul științific, MEI, Universitatea Galați, 28—29 martie 1986.
28. PARTHENIU, Al. ; NEACȘU, C. ; JEFLEA, G. ; GAGEA, A. — Standard corelativ-integrat. de criterii metabolice, endocrine, nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță. Rev. E.F.S., nr. 12, 1973, p. 7—12.
29. POPESCU, Gr. ; RĂDULESCU, S. — Medicina și colectivitățile umane. Ed. Medicală, București, 1981.
30. RAYMOND, Th. — La réussite sportive. Press Universitaires de France, 1975.
31. STAN, A. — Există o limită fizică a recordurilor sportive ? Ed. științifică, București, 1968, p. 102—103.
32. ȘERBAN, Maria — Mici secrete ale marii performanțe. Ed. Sport-Turism, București, 1983, p. 89—90.
33. ȘICLOVAN, I. — Teoria antrenamentului sportiv. Ediția a III-a, revăzută. Ed. Sport-Turism, București, 1977, p. 13—48.
34. TATU, T. ; ALEXANDRESCU, D. ; STĂNESCU, I. ; SABĂU, I. ; DIACONESCU, M. și colab. — Norme și cerințe metodice privind pregătirea sportivilor de performanță și înaltă performanță la atletism. Seminarul științific, MEI, Universitatea Galați, 28—29 martie, 1986.
35. TÜDÖS, Șt. — Cu privire la factorii socio-educaționali care condiționează dezvoltarea performanțelor la sportivii tineri (14—18 ani). Seminarul științific, MEI, Universitatea Galați, 28—29 martie 1986.

TABELUL 1

ORDONAREA DUPĂ PONDERE A FACTORILOR DE RISC BIOLOGIC CU IMPLICAȚII ÎN DETERMINISMUL PERFORMANȚEI SPORTIVE

LOCUL	Valoarea de semnificație (%)	Conținutul întrebării și numărul ei în chestionar
I	86,66	Forțarea pregătirii pentru scurtarea timpului de dobîndire a formei sportive. (2)
	86,66	Alternarea nejudicioasă a efortului cu odihna, în antrenamentele din perioada de formă sportivă. (9)
II	83,33	Participarea la antrenamente în stare de oboseală. (4)
III	76,66	Participarea la antrenamente insuficient restabilit morfofuncțional (după afecțiuni și traumatisme). (3)
IV	63,33	Alterarea stării de sănătate. (1)
V	56,66	Alți factori de risc biologic. (11)
VI	53,33	Instabilitatea orarului antrenamentelor. (6)
VII	46,66	Nerespectarea bioritmului stării fizice, intelectuale și afective (emoționale). (10)
VIII	33,33	Modificarea bruscă a condițiilor de mediu (altitudine, climă, fus orar), generată de competiție sau concurs. (7)
IX	30,00	Modificarea metodicii pregătirii sportive. (8)
X	23,33	Modificarea procesului de pregătire tehnico-tactică (obiective, sarcini, termene). (5)

TABELUL 2

ORDONAREA DUPĂ PONDERE A FACTORILOR DE RISC PSIHOLOGIC CU IMPLICAȚII ÎN DETERMINISMUL PERFORMANȚEI SPORTIVE

LOCUL	Valoarea de semnificație (%)	Conținutul întrebării și numărul ei în chestionar
1	2	3
I	93,33	Modificările comportamentului psiho-individual date de consumul exagerat de alcool. (7)
II	86,66	Stările conflictuale în cadrul echipei sportive. (11)
III	83,33	Excesele tabacice. (6)
	83,33	Stările conflictuale cu antrenorul. (12)
IV	76,66	Stilul de viață dezordonat (dezorganizat). (9)
	76,66	Stările conflictuale la locul de muncă. (10)
	76,66	Alți factori de risc psihologic. (17)

1	2	3
V	70,00	Deteriorări ale relațiilor cu clubul (asociația sportivă) și oficialitățile sportive. (14)
VI	63,33	Succesele urmate de automulțumire și pierderea simțului realității. (2)
VII	60,00 60,00 60,00	Insuccesele sportive proprii. (1) Sancțiunile sportive sau profesionale. (3) Excesele sexuale. (8)
VIII	56,66	Stările conflictuale cu echipa de tehnicieni (mdic, psiholog, sociolog, metodist etc.). (13)
IX	50,00	Excesele alimentare. (5)
X	46,66	Scăderea simpatiei publicului față de activitatea sportivului. (15)
XI	43,33	Evenimente negative care au afectat sportivul (accidente sau decese în familie, cercul de prieteni, colegi de muncă, de echipă sportivă etc.). (4)
XII	13,33	Scăderea atenției presei sportive față de rezultatele sportivului. (16)

TABELUL 3

ORDONAREA DUPĂ PONDERE A FACTORILOR DE RISC SOCIAL CU IMPLICAȚII ÎN DETERMINISMUL PERFORMANȚEI SPORTIVE

LOCUL	Valoarea de semnificație (%)	Conținutul întrebării și numărul ei în chestionar
I	76,66	Deteriorarea climatului afectiv familial. (1)
II	73,33 73,33 73,33	Modificările negative ale condițiilor de locuit. (7) Modificările negative ale condițiilor de pregătire sportivă. (9) Existența unor noxe profesionale (pulberi, zgomote, scame, căldură etc.). (11)
III	66,66 66,66	Modificările negative ale condițiilor de muncă. (8) Orarul de muncă profesională variabil (lucrul în ture etc.). (10)
IV	53,33	Deteriorarea climatului din colectivul de muncă. (3)
V	50,00	Modificările bazei materiale a procesului de antrenament. (4)
VI	43,33	Modificările venitului familial. (6)
VII	36,66 36,66 36,66	Modificările venitului individual. (5) Modificările programului de activitate sportivă (orarul antrenamentului). (12) Alți factori de risc sociali. (13)
VIII	26,66	Deteriorarea climatului din grupul de prieteni. (2)

Tabelul 4

ORDONAREA DUPĂ PONDERE A FACTORILOR DE RISC BIO-PSIHO-SOCIAL CU ÎMPLICAȚII ÎN DETERMINISMUL PERFORMANȚEI SPORTIVE

LOCUL	Valoarea de semnificație (%)	Conținutul întrebării și numărul ei în chestionar
I	93,33	Modificările comportamentului psiho-individual determinate de consumul de alcool. (III—7)
II	86,66	Stări conflictuale în cadrul echipei sportive. (III—11)
	86,66	Forțarea pregătirii pentru scurtarea timpului de dobîndire a formei sportive. (II—2)
	86,66	Alternarea nejudicioasă a efortului cu odihna, în antrenamentele din perioada de formă sportivă (II—9)
III	83,33	Participarea la antrenamente în stare de oboseală (II—4).
	83,33	Excese tabacice. (III—6)
	83,33	Stări conflictuale cu antrenorul. (III—12)
IV	76,66	Deteriorarea climatului afectiv familial. (IV—1)
	76,66	Stilul de viață dezordonat (dezorganizat). (III—9)
	76,66	Stările conflictuale la locul de muncă. (III—10)
	76,66	Alți factori de risc psihologic. (III—17)
	76,66	Participarea la antrenamente insuficient restabilit morfo-funcțional (după afecțiuni și traumatisme). (II—3)
V	73,33	Modificările negative ale condițiilor de muncă. (IV—8)
	73,33	Modificările negative ale condițiilor de pregătire sportivă. (IV—9)
	73,33	Existența unor noxe profesionale (pulberi, zgomote, scame, căldură etc.). (IV—11)
VI	70,00	Deteriorări ale relațiilor cu clubul (asociația sportivă) și oficialitățile sportive. (III—14)
VII	66,66	Modificările negative ale condițiilor de muncă. (IV—8)
	66,66	Orarul de muncă profesională variabil (lucrul în ture etc.). (IV—10)
VIII	63,33	Alterarea stării de sănătate. (II—1)
	63,33	Succesele urmate de automulțumire și pierderea simțului realității. (III—2)
IX	60,00	Insuccesele sportive proprii. (III—1)
	60,00	Excesele sexuale. (III—8)
	60,00	Sancțiunile sportive sau profesionale. (III—3)
X	56,66	Stările conflictuale cu echipa de tehnicieni (medic, psiholog, sociolog, metodist etc.). (III—13)
	56,66	Alți factori de risc biologic. (II—11)
XI	53,33	Instabilitatea orarului antrenamentelor. (II—6)
	53,33	Deteriorarea climatului din colectivul de muncă (IV—3)
XII	50,00	Excesele alimentare. (III—5)
	50,00	Modificările bazei materiale a procesului de antrenament. (IV—4).

Din colectivul de autori au mai făcut parte: **Carmen Ivașcu, Daniel Radu** și **Cornelia Hîncu** — studenți în anul V al Facultății de Medicină Generală din cadrul I.M.F. București.

V. DIMITRIU et collaborateurs: Contributions à l'étude sociologique des facteurs de risque bio-psycho-social, impliqués dans la détermination de la performance sportive

Cet ouvrage se propose d'identifier les facteurs de risque bio-psycho-social impliqués dans la détermination de la performance sportive, en partant du sportif et de son expérience compétitionnelle.

L'hypothèse de l'ouvrage est représentée par l'idée que les facteurs de risque sont difficilement appréciés du point de vue qualitatif en surtout quantitatif en rapport avec le processus d'entranement.

L'étude a été effectuée sur un lot de 30 sujets de sexe masculin, sportifs de performance, étudiants de l'Institut d'Education physique et de Sport. Age moyen des sujets: 27,5 ans; de provenance prédominante urbaine (25 sujets) et 5 provenant du milieu rural. Ces 30 sportifs exercent différentes disciplines: alpinisme, athlétisme, basketball, boxe, kayak, rame, football, judo, nage, ski, échecs, tennis, etc.

On a utilisé la méthode d'un questionnaire socio-médical, structuré sur quatre chapitres comprenant: données personnelles, facteurs de risque psycho-individuel avec implications négatives sur la performance, facteurs de risque social. On a formulé des questions de contrôle de la sincérité des réponses. Les informations obtenues ont été enregistrées dans des tableaux collectifs, rangés selon la catégorie du facteur de risque et de son importance.

L'analyse comparative des facteurs de risque bio-psycho-social impliqués dans la détermination de la performance sportive met en évidence leur place et leur rôle dans le processus de formation.

V. DIMITRIU and Team: Contributions to the Sociological Research of the Bio-Psycho-Socio Risk Factors Having Implications on the Determinism of High Performance in Sports

This article has made it its aim to identify the bio-psycho-socio risk factors having implications on the determinism of high performance in sports.. Consequently, it mainly concentrated on the sportsman himself.

The authors started from the idea that the risk factors are not easily evaluated qualitatively, nor are they easily quantified as related to the training process.

They carried out an experiment involving 30 male subjects (high performance sportsmen and students of the Institute for Physical Education and Sports), whose age averaged 27.5 years. 25 of the subjects came from towns and 5 from villages. The 30 subjects belonged to various sports branches such as mountaineering, athletics, basketball, boxing, rowing, football, jiu-jitsu, swimming, skiing, chess, tennis, etc.

The authors used a socio-medical questionnaire including such chapters as: personal data; individual psychic risk factors having negative implications on high performance · social risk factors. A number of questions were purposely formulated to check the sincerity of the answers. The data obtained were registered in collective tables ordered according to the risk factor category and the share held by it.

The comparative analysis of the bio-psycho-socio risk factors in terms of the determinism of high performance in sports has pointed out their place and role in the process of training.

STUDIU PRIVIND ROLUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN DETERMINAREA STILULUI DE VIAŢĂ AL TINEREI GENERAŢII DIN UNELE SECTOARE ALE VIEŢII SOCIALE

Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA

I.E.F.S. Bucureşti

I. Actualitatea şi importanţa problemei

Dezvoltarea producţiei este însoţită de o puternică diversificare a activităţii economice şi, odată cu aceasta, a vieţii sociale în totalitatea ei.

În zilele noastre asistăm la o intelectualizare a procesului de muncă, pe de o parte, iar — pe de altă parte — la o diminuare a solicitărilor fizice ale omului. Este o relaţie nouă, care generează efecte şi orientări noi în sistemul de formare profesională şi chiar cetăţenească a tinerei generaţii din patria noastră.

În urma diversificării activităţilor şi a necesităţii sincronizării, coordonării lor, în condiţiile accelerării cadenţelor, problema timpului capătă o importanţă fără precedent. Acesta este compartimentat, divizat cu o rigurozitate mereu sporită. Timpul, în general, dar mai ales termenele, duratele, succesiunile trebuie luate în consideraţie în toate calculele.

Aşa se explică intensitatea sporită a investigaţiilor ştiinţifice asupra bugetului de timp şi, în cadrul acestuia, analiza problemei timpului liber. Ţinînd faptul că exista multe controverse în rîndul specialiştilor în ceea ce priveşte conceptul de timp liber, menţionăm că scopul investigaţiilor ştiinţifice este de a optimiza raporturile între compartimentele structurale ale bugetului de timp şi, implicit, ale timpului liber. Investigaţiile pot oferi repere de orientare în organizarea diferitelor activităţi, în elaborarea unor măsuri menite să promoveze modele evoluate de folosire a timpului liber în conformitate cu interesele diferitelor grupuri sociale şi cu cerinţele progresului social.

Sub aspect structural, timpul liber reprezintă un fragment din componenta temporală ce caracterizează stilul de viaţă al diferitelor categorii de populaţie umană. El are, în general,

Tabelul 1

Ponderea (%) timpului liber în structura bugetului de timp

	Învăţămînt		Întreprinderi industriale		Unităţi agro-cooperatiste	
	Sezon		Sezon		Sezon	
	cald	rece	cald	rece	cald	rece
Masculin	22,4	20,8	25,7	26,4	18,4	28,4
Feminin	20,4	21,3	23,6	24,2	17,2	32,3
Total	21,4	21,0	24,6	25,3	17,8	30,3

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1986, pag. 15

Tabelul 2

Ponderea (%) activităților în structura T.L.

Natura activităților	Sex	Învățămînt		Întreprinderi industriale		Unități agro-cooperatiste	
		Sezon		Sezon		Sezon	
		cald	rece	cald	rece	cald	rece
Recepționarea mesajelor transmise prin massmedia	M	32,3	35,6	28,4	33,4	26,4	26,5
	F	27,4	31,4	25,2	29,6	24,6	25,3
Practicarea exercițiilor fizice	M	26,3	22,4	29,4	23,5	23,3	15,3
	F	23,6	18,8	24,2	21,6	18,3	12,3
Activități literar-artistice	M	18,3	19,6	17,5	16,4	14,4	16,5
	F	17,5	15,7	19,3	18,2	14,3	18,0
Activități distractive	M	10,2	14,6	19,3	21,4	19,6	23,0
	F	18,4	22,0	16,1	20,0	18,4	21,2
Alte activități	M	12,9	7,8	5,4	5,3	16,3	18,7
	F	13,1	12,1	15,2	10,6	24,4	23,2

un caracter de fenomen determinat, atît în ceea ce privește mărimea cît și conținutul, structura și posibilitățile de utilizare a sa. Investigațiile științifice au scos la iveală faptul că timpul liber poate fi și un fenomen determinat atunci cînd, în realitate, își găsește realizate valențele sale esențiale. În acest mod, el determină stilul de viață al diferitelor categorii de oameni.

Cunoașterea relațiilor dintre durata, conținutul, valorile și determinantele sociale ale timpului liber, a locului ocupat de acesta în ansamblul vieții sociale creează premise ca acțiunea societății în acest domeniu să fie ghidată și controlată de cercetarea științifică.

În societatea noastră socialistă preocupările pentru pregătirea cît mai temeinică a tinerei generații sînt din ce în ce mai evidente și se extind la nivelul tuturor factorilor educaționali. În acest sens, se remarcă preocupările și deosebitul aport adus de către familie și școală. Unul din aspectele cele mai importante care vizează aportul adus de educația fizică școlară la îmbunătățirea caracterului formativ al procesului de învățămînt se referă la educarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice. Fe baza formării și dezvoltării acestei capacități se poate ajunge la obișnuința de practicare sistematică, continuă și utilă a exercițiilor fizice sub diversele sale forme de manifestare.

Cercetarea bugetului de timp și, mai ales, a timpului liber în rîndul tinerei generații, este prezentă în preocupările unor specialiști. Numărul acestor investigații este, după opinia noastră, destul de mic — mai ales în rîndul populației „postșcolare" — în raport cu importanța acestora.

Specialiștii în educație fizică și sport sînt interesați, în mod deosebit, să constate care este locul ocupat de practicarea exercițiilor fizice în cadrul timpului liber și care sînt posibilitățile de a acționa în vederea îmbunătățirii acestui loc, atunci cînd situația solicită aceasta.

Tabelul 3

Structura și ponderea (%) activităților fizice din timpul liber

Natura activităților	Sex	Învățământ		Întreprinderi industriale		Unități agro-cooperatiste	
		Sezon		Sezon		Sezon	
		cald	rece	cald	rece	cald	rece
Plimbări	M	15,7	9,3	14,8	8,2	22,3	15,2
	F	21,3	12,6	19,6	13,4	18,2	14,1
Excursii	M	9,6	7,2	12,3	12,0	6,8	5,4
	F	8,4	6,3	13,8	9,4	8,3	6,3
Orientare turistică	M	0,8	-	1,2	-	-	-
	F	-	-	0,6	-	-	-
Sport de masă (competițional)	M	34,4	32,2	30,4	26,3	28,3	19,8
	F	30,3	26,4	32,5	28,3	21,5	14,3
Sport de performanță (preg + competiții)	M	10,4	9,6	9,8	9,5	6,3	6,2
	F	9,5	9,5	11,3	11,3	7,3	7,3
Cros	M	4,8	2,3	3,6	2,0	-	-
	F	3,7	4,2	5,8	3,4	-	-
Mers cu bicicleta	M	6,3	0,6	7,4	4,3	7,6	3,4
	F	8,4	3,2	10,5	6,3	6,5	3,2
Sporturi de sezon (necompetițional)	M	16,8	26,3	14,3	22,6	12,6	22,8
	F	13,2	23,2	10,4	21,5	11,3	21,4
Alte activități fizice	M	1,2	12,5	6,2	15,1	16,1	27,2
	F	5,2	14,6	5,5	14,4	16,9	33,4

II. **Metodologia cercetării**

Scop, ipoteză, sarcini

Scop : determinarea locului pe care îl ocupă practicarea exercițiilor fizice în bugetul de timp liber al tinerei generații din trei sectoare importante ale vieții sociale (învățământ, industrie și agricultură) în intenția de a propune unele soluții, dacă este cazul, menite a îmbunătăți acest loc.

Ipoteză : practicarea exercițiilor fizice în timpul liber este determinată, ca pondere și preferințe, de specificul activității profesionale prestată de tînăra generație, sex și de particularitățile impuse de climă și anotimp.

Sarcini :

a. Efectuarea anchetei prin chestionar în rîndul subiecților cuprinși în cercetare.

b. Efectuarea cronogramei pentru timpul liber al subiecților în două săptămîni : una în sezon cald (iunie) și alta în sezon rece (februarie).

c. Prelucrarea statistică a datelor, întabelarea și reprezentarea lor grafică.

d. Interpretarea rezultatelor și desprinderea concluziilor.

Metode de cercetare folosite

— Studierea tratării problemei în literatura de specialitate.

— Ancheta prin chestionar.

— Cronografierea activităților din timpul liber al subiecților.

— Prelucrarea statistică și reprezentarea grafică a datelor.

Eșantion

În cercetare au fost cuprinși 2 350 subiecți, băieți și fete, între 16—22 ani, din învățământ, unități industriale și agrocooperatiste reprezentative pentru diferite zone din țară, inclusiv din Capitală.

Etape și condiții

Studiul s-a efectuat pe parcursul anilor 1975—1985 cu ajutorul unor colaboratori interesați în elaborarea lucrărilor metodico-științifice pentru obținerea examenelor de diplomă și de grad. În cele două săptămîni, chestionarul și cronograma s-au realizat anual pe grupuri de subiecți cu caracteristici relativ constante în intervalul de timp amintit.

III. Rezultatele obținute și interpretarea lor

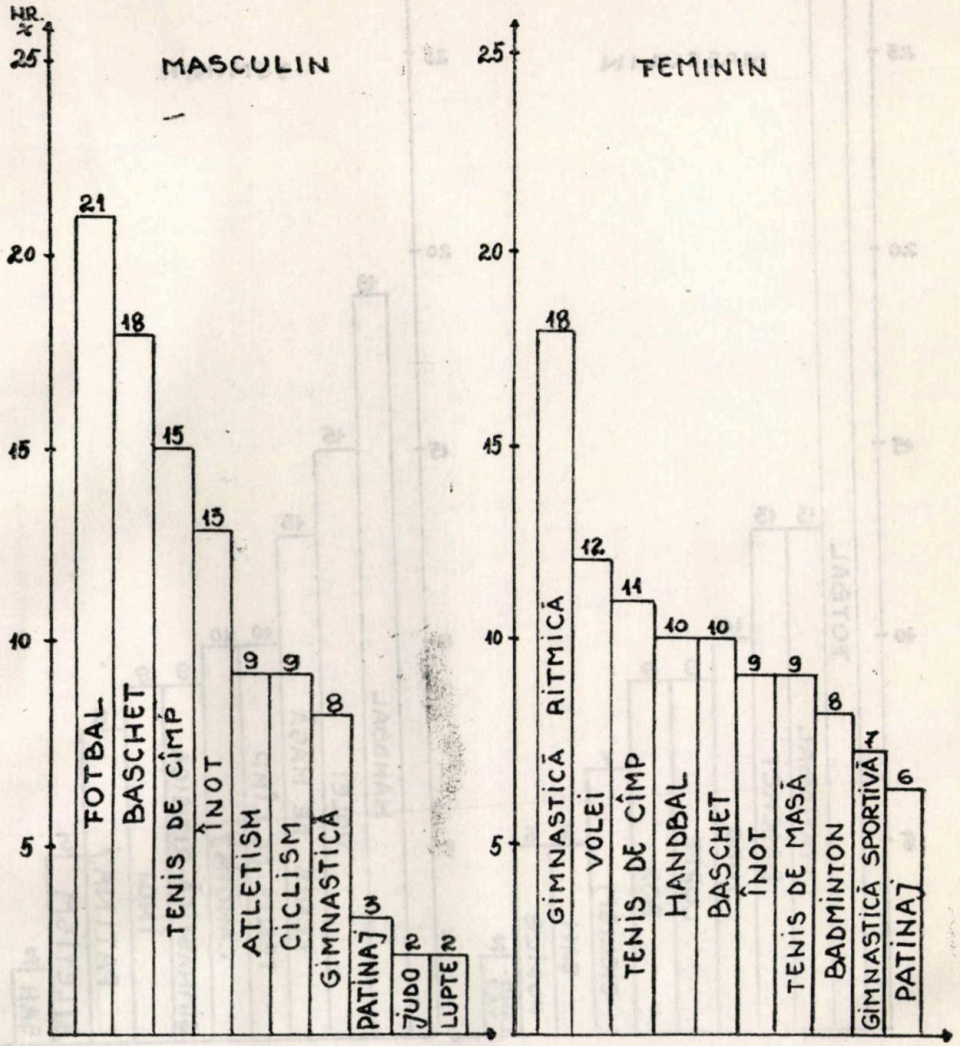
Pe ansamblu, se constată că timpul liber ocupă între 17,2% și 32,3% din bugetul total de timp al subiecților din cele trei sectoare ale vieții sociale (tabel nr. 1). În funcție de sezon se remarcă o diferență semnificativă în sensul că pe timp friguros crește ponderea timpului liber, mai ales la subiecții din unitățile industriale și cele agro-cooperatiste. Sexul nu constituie un criteriu de diferențiere semnificativă a ponderii timpului liber în structura bugetului de timp.

Specificul activității profesionale determină, mai ales în sezonul cald, o diferențiere semnificativă a ponderii timpului liber în structura bugetului de timp. La tinerii din unitățile agro-cooperatiste, solicitați suplimentar la activități specifice sezonului cald, timpul liber are o pondere mai mică în structura bugetului de timp, comparativ cu celelalte două categorii de subiecți. În schimb, în sezonul rece, această pondere crește semnificativ, fenomen care nu se remarcă în cazul subiecților din învățământ ; la subiecții din întreprinderile industriale creșterea este foarte mică și nesemnificativă.

În structura timpului liber se remarcă **(tabelul nr. 2),** la toate cele trei categorii de subiecți, o pondere evident superioară a activității de recepționare a mesajelor transmise prin mass-media, indiferent de sezon și sex. Pe locul doi se situează practicarea exercițiilor fizice, la diferențe, nesemnificative în majoritatea cazurilor. Urmează, în ordine, activitățile literar-artistice, activitățile distractive și „alte activități" ; numai la subiecții din unitățile agro-cooperatiste, sex feminin, ordinea ultimelor două categorii de activități este inversă.

Practicarea exercițiilor fizice este prezentă în pondere mai mare, la toate categoriile de subiecți, în sezonul cald. Scăderea acestei ponderi, în sezonul rece, este semnificativă și explicabilă (prin prisma bazei materiale specifice) în cazul băieților și fetelor din unitățile agro-cooperatiste. Peste tot, fetele practică mai puțin exercițiile fizice comparativ cu băieții, deși — în majoritatea cazurilor — diferența nu este semnificativă. Superioritatea, ca pondere, în funcție de specificul activității profesionale, aparține subiecților din întreprinderile industriale, indiferent de sex și sezon. Poate exista, în acest caz, o explicație în sensul că prin prisma specificului muncii la acești tineri „obligațiile" extraprofesionale sînt mai reduse ca număr și volum, fenomen mai puțin probabil pentru elevii din învățămîntul liceal și pentru subiecții angajați în activitățile specifice unităților agro-cooperatiste din sezonul cald.

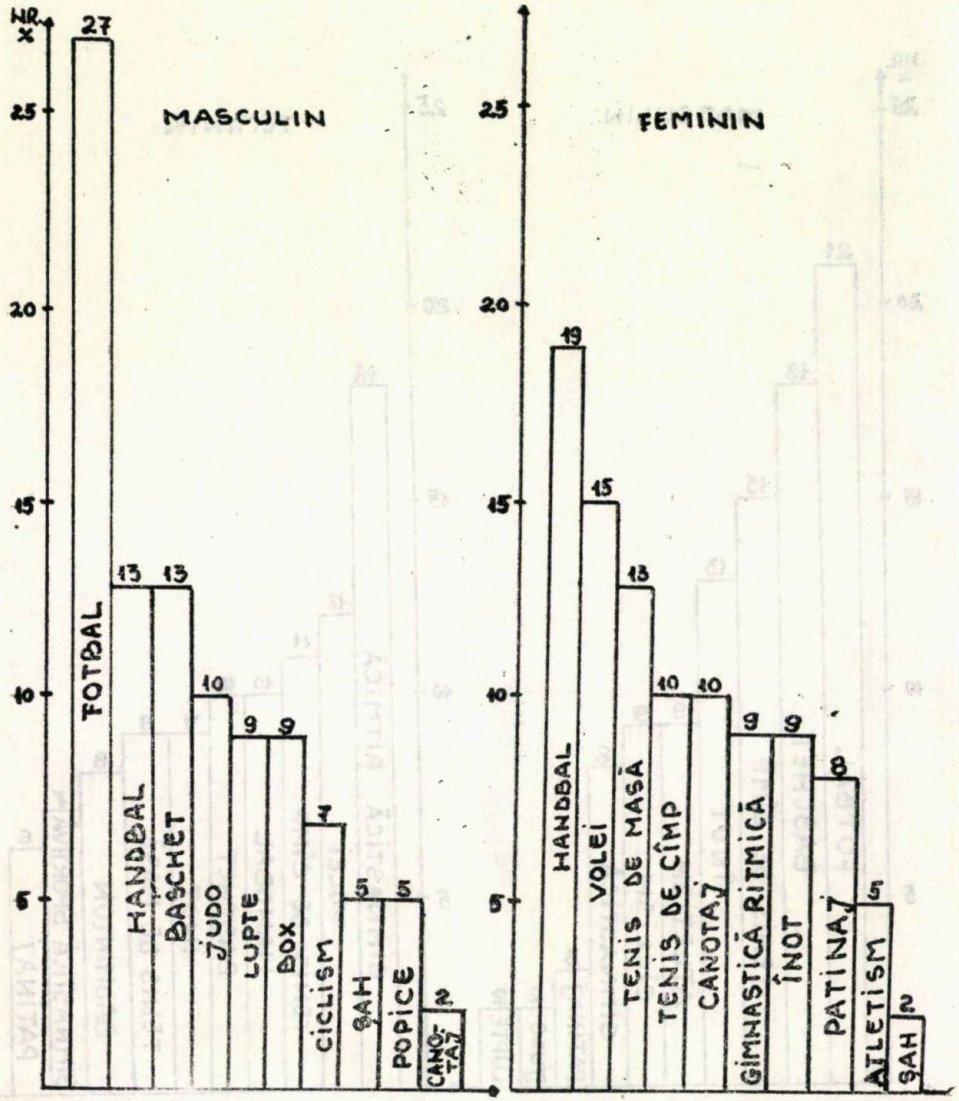
În ceea ce privește structura și ponderea activităților fizice din timpul liber al subiecților **(tabelul nr. 3),** remarcăm o diferențiere evidentă în raport cu sezonul în care s-au înregistrat cronogramele și, în anumite cazuri, cu sexul. Cea mai mare pondere o are, la toate categoriile de subiecți, **sportul de masă** cu caracter competițional. În același timp, **orientarea turistică** este prezentă într-o pondere foarte mică doar la subiecții din întreprinderile industriale și la băieții din învățămînt, numai în sezonul cald. Pe locul doi, în privința ponderii, se situează **sporturile de sezon cu caracter necompetițional** (inițiere în schi, înot, patinaj, sanie etc.), urmate de **plimbări** și **excursii, ca forme ale turismului.**



La diferență nesemnificativă se situează apoi **sportul de performanță,** iar la diferențe semnificative **crosul** și **mersul cu bicicleta.** Un loc special îl ocupă „alte activități fizice", a căror pondere crește evident la subiecții din unitățile agro-cooperatiste în ambele sezoane și la cei din învățămînt și întreprinderi industriale în sezonul rece. Pe ansamblu, se observă lipsa crosului din timpul liber al subiecților angajați în unitățile agro-cooperatiste, fapt disonant în comparație cu celelalte genuri de activități.

În raport cu sezonul, observăm o scădere a ponderii, pe timp friguros, la toate categoriile de subiecți, a plimbărilor și excursiilor. Ponderea se menține relativ constantă în cazul sportului de masă, sportului de performanță, mersului cu bicicleta și sporturilor de sezon.

Specificul activității profesionale a subiecților determină o diferențiere a structurării timpului liber doar în ceea ce privește crosul și „alte activități fizice" (de care am mai amintit). Considerăm că efectul practicării exercițiilor fizice în școală constituie explicația acestei lipse de diferențiere semnificativă, în sensul că se acționează peste tot și permanent pentru forma-



rea capacității și obișnuinței de practicare sistematică și independentă a acestora.

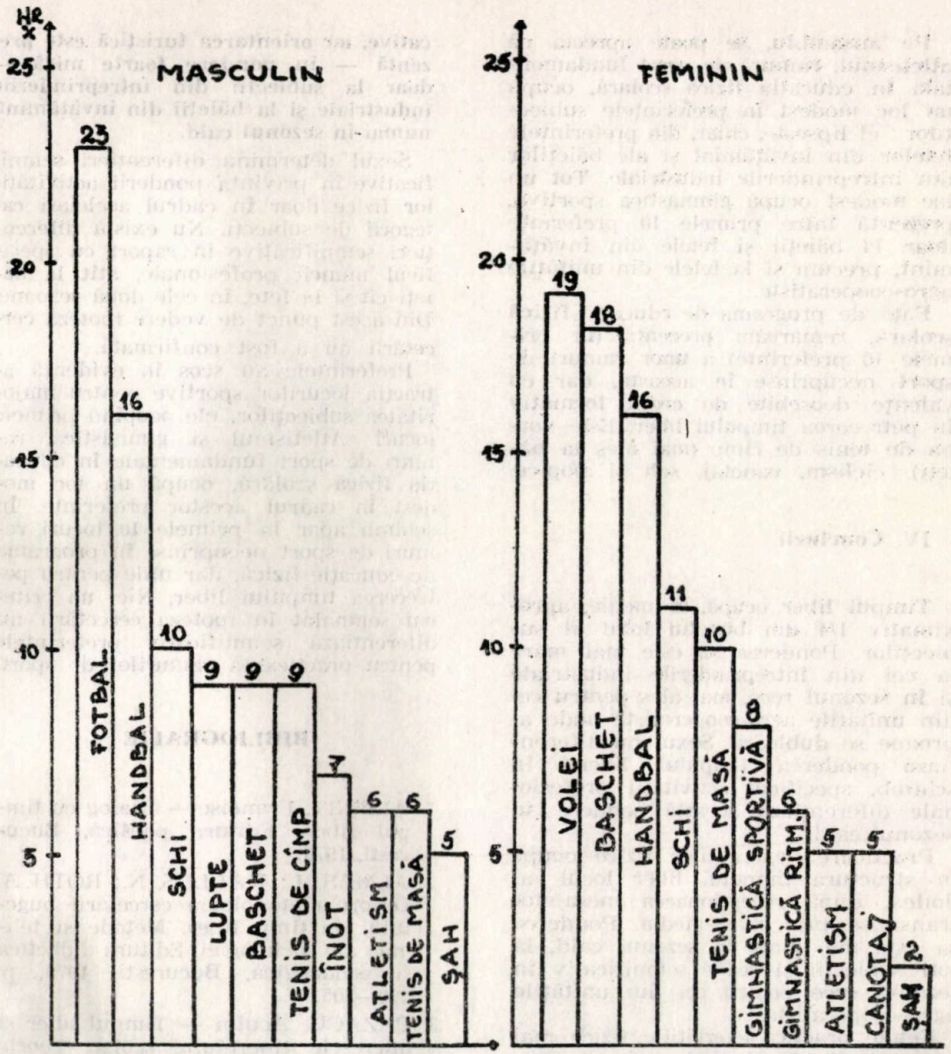
Sexul operează diferențieri semnificative în privința ponderii activităților fizice doar în cadrul aceleiași categorii de subiecți. La nivelul învățămîntului fetele depășesc băieții, în ambele sezoane, la plimbări, mersul cu bicicleta și alte activități fizice; în rest superioritatea aparține băieților.

În schimb, la subiecții din întreprinderile industriale crește numărul de activități fizice la care superioritatea aparține fetelor. Se adaugă, cu excepția „altor activități fizice", sportul de masă, sportul de performanță și corsul.

Pentru unitățile agro-cooperatiste remarcăm superioritatea fetelor — ca pondere — doar la excursii, sportul de performanță și „alte activități fizice".

Pe ansamblu, putem aprecia că nu există diferențieri semnificative în ceea ce privește ponderea activităților fizice din timpul liber al subiecților în raport cu specificul muncii profesionale a acestora, atît la băieți cît și la fete, în cele două sezoane de înregistrare.

Preferințele subiecților au fost solicitate doar în ceea ce privește ramurile de sport pe care ar dori să le prac-



tice. Răspunsurile, centralizate în graficele nr. 1—3, vizează numai primele 10 ramuri preferate de fiecare grup. (învățămînt, industrie, agro-cooperație). Iese în evidență faptul că jocurile sportive ocupă primele locuri la majoritatea subiecților. Excepție fac doar fetele din învățămînt pentru care gimnastica ritmică ocupă primul loc, efect sigur al eforturilor susținute de cadrele didactice pentru răspîndirea acestei ramuri specific feminine. De asemenea, numai la băieții din unitățile agro-cooperatiste, în primele trei locuri se plasează și schiul, sport de sezon accesibil mai ales în zonele în care sînt condiții climatice și geografice corespunzătoare.

Sporturile specifice atleticii grele sînt preferate într-un mod corespunzător doar de băieții din întreprinderile industriale.

Înotul este preferat de un procent relativ bun de băieți din învățămînt și unități agro-cooperatiste, precum și de fete din învățămînt și întreprinderi industriale. El nu este preferat, în primele 10 locuri, de băieții din întreprinderile industriale și fetele din unitățile agro-cooperatiste.

Remarcăm prezența badmintonului între preferințele fetelor din învățămînt, efect al introducerii acestei ramuri de sport în noua programă de educație fizică pentru licee.

Pe ansamblu, se poate aprecia că atletismul, ramură de sport fundamentală în educația fizică școlară, ocupă un loc modest în preferințele subiecților : el lipsește, chiar, din preferințele fetelor din învățămînt și ale băieților din întreprinderile industriale. Tot un loc modest ocupă gimnastica sportivă, prezentă între primele 10 preferințe doar la băieții și fetele din învățămînt, precum și la fetele din unitățile agro-cooperatiste.

Față de programa de educație fizică școlară, remarcăm prezența (în primele 10 preferințe) a unor ramuri de sport necuprinse în aceasta, dar cu valențe deosebite de ordin formativ în petrecerea timpului liber. Este vorba de tenis de cîmp (mai ales la băieți), ciclism, canotaj, șah și popice.

IV. Concluzii

Timpul liber ocupă, în medie, aproximativ 1/4 din bugetul total al subiecților. Ponderea sa este mai mare la cei din întreprinderile industriale și în sezonul rece, mai ales pentru cei din unitățile agro-cooperatiste unde aproape se dublează. Sexul nu diferențiază ponderea timpului liber ; în schimb, specificul activității profesionale diferențiază această pondere în sezonul cald.

Practicarea exercițiilor fizice ocupă în structura timpului liber locul al doilea, după recepționarea mesajelor transmise prin mass-media. Ponderea sa este mai mare în sezonul cald, la toți subiecții și scade semnificativ în sezonul rece pentru cei din unitățile agro-cooperatiste.

Fetele practică exercițiile fizice mai puțin decît băieții, deși — în majoritatea cazurilor — diferența nu este semnificativă.

În funcție de specificul activității profesionale, practicarea exercițiilor fizice ocupă pondere mai mare la subiecții din întreprinderile industriale, indiferent de sex și sezon.

Sezonul în care s-au realizat cronogramele și parțial sexul constituie criterii care diferențiază structura și ponderea activităților fizice din timpul liber al subiecților.

Ordinea, ca pondere, este următoarea : **sport de masă, plimbări, excursii, sport de performanță la diferențe nesemnificative ; urmează crosul și mersul cu bicicleta la diferențe semnificative, iar orientarea turistică este prezentă — în pondere foarte mică — doar la subiecții din întreprinderile industriale și la băieții din învățămînt, numai în sezonul cald.**

Sexul determină diferențieri semnificative în privința ponderii activităților fizice doar în cadrul aceleiași categorii de subiecți. Nu există diferențieri semnificative în raport cu specificul muncii profesionale, atît la băieți cît și la fete, în cele două sezoane. Din acest punct de vedere ipoteza cercetării nu a fost confirmată.

Preferințele au scos în evidență atracția jocurilor sportive pentru majoritatea subiecților, ele ocupînd primele locuri. Atletismul și gimnastica, ramuri de sport fundamentale în educația fizică școlară, ocupă un loc modest în cadrul acestor preferințe. În schimb apar în primele 10 locuri ramuri de sport necuprinse în programa de educație fizică, dar utile pentru petrecerea timpului liber. Nici un criteriu semnalat în ipoteza cercetării nu diferențiază semnificativ preferințele pentru practicarea ramurilor de sport.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBERT, Francisc — Dialog cu timpul liber. Editura politică, București, 1970.
2. ALMAS, I.; KALLOS, N.; ROTH, A. Despre metodologia cercetării bugetului de timp liber. Metode și tehnici ale sociologiei, Editura didactica și pedagogică, București, 1970, p. 299—305.
3. CAZACU, Aculin — Timpul liber și interesele tineretului școlar. Teorie și metodă în științele sociale, vol IV.
4. DUMAZEDIER, Joffre — Timpul liber, funcțiunile și condiția lui social-economică. Sociologie franceză contemporană, Editura politică, București, 1971.
5. DUMITRESCU, Victoria — Condiționarea socială a timpului liber. Contribuții la sociologia culturii de masă, vol. II, Edit. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1971, p. 103—136.
6. SZALAI, A. și colab. — Cercetare comparativă internațională asupra bugetelor de timp. Teorie și metodă în științele sociale, vol. V.

GHEORGHE CÎRSTEA : Etude du rôle que jouent l.éducation physique et le sport sur la détermination du style de vie de la jeune génération appartenant à certains secteurs de la vie sociale

La valeur du temps a augmenté considérablement à notre époque, les activités de tous genres — professionnelles, culturelles-sportives, etc. — sollicitent au maximum chaque individu. Dans ce contexte, la combinaison harmonieuse des activités professionnelles avec les loisirs et le divertissement prennent une importance toute particulière ; les faits et les données offerts par les spécialistes conduisent à l'idée selon laquelle l'éducation physique, le sport, le tourisme jouent un rôle toujours plus important dans la formation du style de vie de la jeune génération. Pratiqués pendant toutes les saisons, sans exiger toujours des conditions particulières, les exercices physiques et les activités sportives de masse sont très accessibles à toutes les catégories de travailleurs ; devenant toujours plus propagées, ces activités ont une influence bénéfique sur la santé de notre peuple.

GHEORGHE CÎRSTEA : On the Role Played by Physical Education and Sports in Terms of the Life Style of the Youth from Some Sectors of the Social Life

Today, the time factor has grown in importance, for the activities an individual is involved in — professional, cultural, sporting, etc. — all require time and efforts. That is why, to make a harmonious whole of the activities devoted to one's career, to relaxation and emtertainment, is something that should be in the focus of attention of each individual. Moreover, as numerous facts and data provided by specialists prove, physical education, sports and tourism play an ever increasing role in an individual's life for they mould a life style, particularly for the younger generation. Physical exercises and mass sports, accessible to all categories of working people, are more and more widespread, as they exercise a beneficial influence on their health condition.

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND APLICAREA METODEI CONVORBIRII ÎN PSIHODIAGNOZA SPORTIVILOR DE MARE PERFORMANŢĂ

Psiholog MARIA ŞERBAN

Centrul de cercetări al CNEFS

În general, această metodă este folosită după culegerea unor informaţii preliminare despre sportiv, după observarea lui şi — de cele mai multe ori — la sfîrşitul cercetărilor efectuate, prin precizări pe care examinatorul le foloseşte pentru a definitiva concluziile rezultatelor psihometrice.

Nespecialistul în psihologie poate şi trebuie să folosească metoda convorbirii, pentru îmbogăţirea **bagajului informaţional** despre sportivul în cauză.

În nici un fel de curs sau manual nu se poate învăţa această metodă, deoarece ca şi observaţia, convorbirea trece prin filtrul dur al **aptitudinii** celui care o manevrează.

Cu toate acestea, nu este cazul să părăsim arena discuţiilor, fiind necesară schiţarea unor cerinţe pentru folosirea cu succes a acestei metode importante de cunoaştere şi apreciere.

În general, convorbirea nu a fost scutită de furtunile şi criticile care au fost numeroase, la adresa lipsurilor ei de natură internă, generate de tehnica „sui generis" (respinge orice formă de standardizare, control şi obiectivizare).

Totuşi, în pofida acestor critici, justificate în mare măsură, folosirea metodei convorbirii în cunoaşterea şi aprecierea sportivului se extinde mereu şi se consideră că la ora actuală nu există nici un domeniu de specialitate al oricărei cercetări de factură psihologică care să facă abstracţie de ea *.

O convorbire are ca scop culegerea, precizarea, valorificarea şi integrarea elementelor personale şi impersonale capabile să determine imaginea mai completă şi motivată a personalităţii subiectului.

Orice convorbire se poate axa pe următoarele coordonate :

— de a găsi unele elemente care nu pot fi obţinute şi apreciate prin altfel de mijloace ;

— de a sistematiza şi determina structura de ansamblu a sportivului, din datele culese ;

— de a verifica, controla şi interpreta rezultatele obţinute prin explorare (teste de personalitate, de aptitudini etc.) ;

— de a oferi sportivului lămuriri, sugestii, recomandări corespunzătoare, pentru ca acesta să intuiască mai concret propria sa personalitate.

În vederea realizării unei maxime eficienţe, care să limiteze erorile acestei metode, este necesar ca examinatorul (specialist în psihologie sau nu), să adopte o anumită poziţie, calitate şi orientare profesională ; să dispună de unele calităţi şi să efectueze un studiu profesional temeinic.

În general, se consideră că atitudinea de bază adoptată de examinator trebuie să fie dezinteresată, moderată, sinceră şi firească. De asemenea, este recomandabilă neutralitatea afectivă, premisă a creării unui climat de colaborare şi încredere reciprocă între examinator şi sportiv.

Capacitatea empatică permite examinatorului să „intre în pielea sportivului", să se transpună în gîndirea, imaginaţia, simţirea acestuia, pentru a-i înţelege mai bine universul psihic în care trăieşte. Unii sportivi sînt exaltaţi, pătimaşi, exagerîndu-şi propriile dificultăţi. Alţii, dimpotrivă, evită să comunice, din exces de prudenţă, reticenţă sau incapacitate de comunicare.

* Fr. Antonelli, „Metoda convorbirii psihologice pentru psihodiagnosticarea sportivului", Teorie a praxe telesne vychovy no. 7/1968.

După opinia diverşilor autori, un examinator trebuie să dispună de următoarele calităţi :

1. Capacitate de a manifesta respect, încredere şi interes faţă de problemele sportivului ;

2. Tact şi răbdare de a asculta sportivul pînă la capăt ;

3. Discreţie absolută ;

4. Inteligenţă peste medie ;

5. Maturitate psihoafectivă ;

6. Simţ critic ;

7. Capacitate de adaptare socială.

Aceste calităţi au fost confirmate de studiul datorat lui Roien efectuat pe diferite profesii, din care a rezultat că la cei care practică profesii umaniste, gradul preocupărilor umane este mai ridicat încă din tinereţe, decît la ceilalţi.

Importanţa acestor calităţi nu rezidă doar la nivel teoretic, deoarece ele constituie un factor indispensabil în obţinerea unei eficienţe maxime şi dacă ne amintim că subiectul acestui capitol tratează convorbirea, înseamnă că apriori ne vom afla în faţa unui fenomen dinamic, dezinteresul, indiferenţa, autoritarismul, inhibiţia examinatorului sau a sportivului eliminînd din capul locului noţiunea de **convorbire.**

Întrucît o discuţie aduce în primplan foarte multe elemente intuitive, subiectivismul examinatorului constituie un fapt bine precizat, de la care a şi pornit de altfel critica adusă acestei metode.

Dar, cunoscînd limitele acestui neajuns, nu înseamnă că le putem evita, prin raţionalizarea tehnicii de lucru ?

Să urmărim care pot fi greşelile cele mai frecvente care pot apare pe traseul unei convorbiri avute cu sportivii (Chiari) :

1. **Greşeala sistematică :** este reflectată în tendinţa ca examinatorul să aprecieze sportivul în funcţie de propria sa formulă de personalitate. Examinatorii hipertimici (optimişti, veseli, superficiali), tind să supraevalueze calităţile sportivilor, în vreme ce persoanele disthimice (depresive) tind să fie mai severe şi mai intransigente, dezavantajînd, din acest motiv, pe unii dintre sportivi ;

2. **Eroarea tendinţei centriste :** se reflectă prin poziţia de neutralitate a examinatorului, provenită din lipsa de interes, de vocaţie, el neştiind ce este semnificativ din noianul informaţiilor culese ; cîteodată apare o dificultate reală, efectivă de a decide soluţia unică (pozitivă sau negativă), întrucît informaţiile sînt contradictorii sau insuficient de complexe ;

3. **Eroarea „hallo-efectului"** (Thorndike) : reflectă tendinţa examinatorului de a aprecia o anumită calitate pe baza părerilor pe care le are omul, în genere, despre alte calităţi. De exemplu, se poate aprecia drept inteligent un sportiv binevoitor şi politicos sau se poate aprecia drept „încuiat" un sportiv mîndru şi reţinut ;

4. **Eroarea contrastului :** reflectă tendinţa de a aprecia pe altul în contrast cu felul propriu de a fi al examinatorului. Un sportiv poate fi apreciat mult mai naiv decît este el în realitate, de către un examinator subtil, fin, perspicace ; la fel este cotată anxietatea prin contrast cu calmul placid, agitaţia cu atitudinea liniştită sau megalomania (exagerarea propriei persoane) cu micromania (complexul de inferioritate) ; În acest context se înscrie şi eroarea proprie, al cărei mecanism similar a fost analizat de către Guilford. Eroarea, în acest caz, se mai numeşte şi „logică", întrucît ea rezultă din tendinţa „logică" de a lega pe bază de reciprocitate diferite trăsături de caracter.

5. **Eroarea de proiectare :** reflectă tendinţa uneori conştientizată (de cele mai multe ori însă parţial inconştientă), de a imprima modul personal de gîndire şi simţire în aprecierea altora, prin faptul că noi, oamenii, ne recunoaştem în alţi oameni ; examinatorul va manifesta tendinţa să aprecieze pe alţii pe baza propriei sale experienţe. Un examinator ponderat, spiritualizat dar mai puţin empatic, nu-l poate înţelege pe un sportiv lacom, senzitiv, deoarece experienţa de viaţă a lor este total opusă.

La aceste surse de erori posibile, se mai poate adăuga şi o varietate de reacţii sau atitudini ale unor sportivi, personalităţi „accentuate". Astfel unii pot fi enigmatici, închişi, circumspecţi (schizotimii) ; alţii pot fabula, pot inventa cu uşurinţă, încercînd ca prin cele declarate să apară într-o lumină cît mai favorabilă în ochii examina-

torului (demonstrativii) ; o altă categorie poate fi într-o stare de „apărare nevrotică", dezvoltînd idei prevalente, obsesii, senzația de persecuție din partea celor din jur (personalitățile paranoide) etc.

Avertizarea asupra acestor erori posibile duce sau ar trebui, în mod firesc, să ducă la conștientizarea acestei stări de fapt, în scopul autoevaluării corecte a greșelilor comise în cursul manipulării acestei metode de către examinator.

În ceea ce privește tehnica propriu-zisă a convorbirii cu sportivii se pot ridica o serie de probleme complexe, cum ar fi, de exemplu, dacă este necesară o orientare standardizată a acestei tehnici sau este suficientă capacitatea personală de improvizație.

Din acest punct de vedere, după opiniile unor specialiști (M. Epuran, Fr. Antonelli, Chiari), în timpul convorbirii cu sportivul trebuie să se dea mai degrabă prioritate directivei de bază a **semistandardului** (examinatorul aplică o anumită linie de investigație prin parametrii esențiali ai convorbirii, pe care îi manipulează liber).

Este indicat să nu se noteze nimic în prezența sportivului, deoarece actul notării suprimă senzația de liber, de neconvențional și poate anula intimitatea și sinceritatea în exprimare. Un examinator bine motivat și competent în manipularea tehnicii convorbirii poate memora cu ușurință elementele esențiale care rezultă din discuții pe care le poate nota cît mai analitic în foaia individuală a sportivului, după epuizarea convorbirii.

Elementele comune oricărei convorbiri cu sportivul sînt următoarele :

1. Motivația alegerii disciplinei respective ;

2. Cum se simte el în mediul sportiv, comparativ cu cel familial, școlar sau profesional ?

3. Care sînt elementele esențiale ale climatului familial (aprecieri despre părinți, frați, surori, cum este susținut de familie ; dificultăți eventuale, dacă părinții au practicat sau practică sport) ;

4. Date comparative privind dinamica performanțelor obținute, dacă există diferențe între acestea la antrenamente și la competiții ;

5. Starea de emotivitate, mobilizare, înainte, în timpul și după competiții ; capacitatea de autoreglare a emoțiilor, ce reacții are la stres, la situații neprevăzute ;

6. Cum se manifestă după un succes ? dar după o situație ratată ?

7. Stabilitatea randamentului în concurs, a relațiilor sale cu coechipierii, în relațiile sale sentimentale ;

8. Atitudinea față de disciplină, viață sportivă, renunțări și sacrificii, rigori și exigențe performanțiale.

9. Caracterizarea stării sale biologice și a adaptării la efortul din antrenament și competiții.

10. Ce preocupări are în afara sportului. Ce hobby are. Cum își consumă timpul liber. Care este viața lui personală.

11. Ce aspirații de viitor are

12. Autoaprecierea sportivului. Ce calități își recunoaște. Ce deficiențe crede că posedă și cum vede ameliorarea lor.

13. Care sînt raporturile lui cu antrenorul, coechipierii, arbitrii, adversarii.

14. Consideră că între ceea ce a dat performanței și ceea ce a realizat pe acest plan este o balanță favorabilă ?

În urma multor discuții efectuate cu sportivii apar unele situații de reușită cărora oricine trebuie să fie avertizat. Vom sistematiza cele mai importante dintre acestea :

— examinatorul trebuie să se afle în posesia unei informări sau documentări necesare înaintea manevrării convorbirii. Acest lucru presupune evitarea situațiilor în care nu știm nimic despre sportiv. Culegerea de informații prin observare sau prin explorare permite înțelegerea și explicarea unor aspecte care vor putea fi soluționate avînd sportivul viu, concret, în fața noastră ;

— tot timpul convorbirii și mai ales după derularea acesteia trebuie să fim conștienți de limitele acestei metode și de erorile pe care le-ar putea genera. Din acest motiv, **unele concluzii nu vor fi stabilite riguros, definitiv, ci vor fi doar schițate,** urmînd ca pe măsură ce avem contact cu sportivul, realitatea să consolideze impresiile, la care un rol decisiv îl vor avea rezultatele explorării prin metode standardizate, precise ;

— în timpul convorbirii nu trebuie să ne limităm numai la ascultarea a

ceea ce declară sportivul, ci mai degrabă la ceea ce el încearcă să ascundă ; din acest motiv sportivul trebuie ajutat, stimulat să se destăinuie, de cel mai bun ajutor fiind asigurarea unui climat de încredere și securitate din partea examinatorului. Trebuie avertizat totuși asupra faptului că în unele situații sportivul poate folosi convorbirea ca o ocazie oportună pentru a-și „descărca sufletul", iar poziția examinatorului în acest caz (dacă nu este el însuși antrenor), este susceptibilă de dificultăți. Unii sportivi pot critica cu ușurință și cu plăcere tot ceea ce ține de pregătire, condiții de refacere, alimentație etc. A-l cenzura cu tact și cu răbdare, ghidînd fluxul convorbirii în acele direcții care convin scopului urmărit, fără ca sportivul s-o simtă, este un act de mare competență, el presupunînd o solidă experiență și cunoștințe de specialitate ;

— în general, în timpul convorbirii nu trebuie puse întrebări la care sportivul să fie obligat să se gîndească multă vreme, deoarece în acest caz el își poate formula răspunsuri contrafăcute, deliberate, ceea ce nu este de dorit ; evident, în acest context se înscrie și necesitatea ca întrebările pe care le formulăm sportivului să fie inteligibile, accesibile nivelului său de înțelegere, gradului de cultură, inteligenței sale. Altfel vom formula întrebări unui sportiv de 9 ani în comparație cu cel de 26 de ani, după cum este de la sine înțeles că într-un anumit mod îl vom chestiona pe un sportiv mediocru dotat ca inteligență și receptivitate, în comparație cu un altul la care aceste aspecte sînt optim dezvoltate ;

— nu este indicat să formulăm întrebări care pot fi indiscrete sau interpretate ca atare. Dacă dorim să-i sondăm viața sentimentală, sau unele aspecte care țin de intimitatea lui și care pot fi importante pentru cunoașterea și aprecierea sa, trebuie să avem răbdarea de a-l determina **pe el** să se destăinuiască, cînd dorește, fără să-i îngrădim libertatea de exprimare sau nevoia de confesiune ; în acest context se cere o **discreție absolută,** deoarece în situația în care deconspirăm ceva din universul intim al sportivului înseamnă că i-am lezat demnitatea, ceea ce nu este de admis pentru scopul cunoașterii unui om ;

— o convorbire cu sportivul nu trebuie să se desfășoare sub presiunea timpului ; pentru aceasta atît examinatorul cît și sportivul trebuie să dispună de un cadru corespunzător, unde să nu fie nici deranjați, nici întrerupți. Nu se recomandă inițierea de discuții înaintea antrenamentului, a mesei, sau a refacerii, dacă pînă la aceste acțiuni nu avem suficient timp pentru o discuție. Obligația sportivului de a părăsi convorbirea poate coincide cu unele momente „psihologice" cînd o întrerupere poate fi complet neavenită, suspendînd cursul optim al cunoașterii și lăsîndu-l frustrat pe sportiv (sau pe examinator). Tot din acest motiv este bine să ne asigurăm timpul necesar pentru a lăsa sportivul să vorbească liber, fără ca noi să manifestăm nerăbdare, deoarece ar trebui să plecăm „undeva". O discuție cu finalitate optimă trebuie să decurgă între 1—2 ore, în care caz cele două „personaje" pot sta de vorbă relaxate de grija de a nu întîrzia la anumite obligații sau activități ;

— în multe situații este posibil ca examinatorul (psiholog sau antrenor), să surprindă unele elemente care să-i sugereze nevoia de a-l povățui pe sportiv cum este mai bine să procedeze în viitor, acest lucru este neindicat în discuția **de început.** Și iată de ce. În general, nimănui nu-i face plăcere să fie dădăcit, povățuit, cu atît mai mult cu cît se sugerează ca prin aceste acțiuni să se modifice ceva din comportament, din atitudine, din deprinderi. A-i cere astfel de lucruri unui sportiv pe care **încă nu-l cunoaștem suficient** este susceptibil în ochii lui. Prudența, neîncrederea, ideile interpretative, îndoiala ne pot priva de rezultatele bune pe care le-am putea culege după ce acesta este convins **că-l cunoaștem și că-i dorim succesul.** Numai în acest context faptic un om (în cazul nostru sportivul) este dispus **să se îndrepte** și să ne dea credit, ca fiind competenți și bine intenționați.

— în situația în care examinatorul este antrenorul sportivului cu care inițiază discuția de cunoaștere, poate apare riscul ca acesta să fie moralizator sau autoritar, datorită statutului pe care îl are în raporturile sale cu acesta ; ca și în situația descrisă anterior, și în acest caz se poate afecta climatul de cooperare și înțelegere

dacă sportivul va întîlni în antrenor un personaj care-i inspiră teamă și neplăcere. Se poate face morală sau uz de autoritate, în situația în care antrenorul **îl cunoaște** profund pe sportiv, iar acesta are încredere în el și în deciziile pe care le emite acesta ;

— se consideră că este necesar ca în orice conversație subiectele abordate să nu se încheie cu elemente neplăcute pentru sportiv. Chiar și pe parcursul cimentării relațiilor dintre examinator și sportiv trebuie evitate observațiile stînjenitoare din timpul convorbirilor. Acestea ar trebui manipulate **nu pentru a atrage atenția asupra lor, ci pentru a vedea împreună de ce persistă ele.** Deci, nu criticăm sportivul că este neatent, ci-i arătăm — dacă reușim — de ce este neatent (!), și-i stabilim planul strategic pentru a-i corecta această deficiență. La o concluzie neplăcută, referitoare la persoana sa, trebuie să ajungem **indirect,** pe căi ocolite, încercînd să-l determinăm, prin discuții, să se cunoască și să se evalueze singur. Evident, această dirijare trebuie efectuată cu tact și cu pricepere, pentru a nu-i leza demnitatea și nici a-i sădi neîncredere în propriile lui posibilități. Sfîrșitul unor discuții în care se analizează un element negativ al persoanei sale nu trebuie să-l lase descumpănit pe sportiv, fapt care impune din partea noastră grija de a-i oferi, prin compensație, relevarea calităților de care dispune și argumentul (corect de altfel), că orice individ are atît calități cît și deficiențe și nimeni nu face excepție de la această regulă ;

— în unele discuții pot apărea momente „cheie", traduse prin tăceri, schimbări rapide ale argumentelor, asociații de idei, contradicții, lacune, semnificații ascunse, ce constituie de fapt **materia primă** care va furniza elemente de gîndire și de apreciere ulterioară a persoanei sportivului. Din acest motiv, în timpul convorbirii, examinatorul trebuie să fie vigilent, foarte atent, pentru a sesiza și memora toate aceste detalii (știind că nu este recomandabil să facem notații în prezența sportivului).

MARIA ȘERBAN : Contributions théoriques et pratiques à l'application de la méthode de la conversation au psycho-diagnostic des sportifs de haute performance

Quoiqu'elle ne manque pas d'opinions pro et contre, la conversation — utilisée comme méthode de connaissance et d'appréciation du sportif de haute performance — est devenue de plus en plus fréquente ces dernières années. Cette méthode vise à saisir, à préciser et à valoriser intégralement les éléments personnels et impersonnels, susceptibles de déterminer le choix des méthodes de travail avec les performeurs de pointe afin d'obtenir des résultats excellents. On est d'avis qu'une conversation doit être axée sur les coordonnées suivantes : l'obtention d'éléments inédits concernant la vie et l'activité du performeur, ses passions et les traits de son caractère, la systématisation et la détermination de la structure d'ensemble du sportif, la vérification et l'interprétation des résultats obtenus par exploration ; on doit offrir des conseils, des suggestions et des recommandations correspondant au sportif afin de l'éclairer sur sa propre personnalité et de rendre, par ce moyen, son activité de performance plus efficiente et plus féconde.

MARIA ȘERBAN : Theoretical and Practical Contributions to Applying the Interview in the Psychic Diagnosis of High Performance Sportsmen

In recent years the interview has been extensively made use of as a method for coming to know better and assess high performance sportsmen, despite the opinions for and against it. Thanks to the interview personal and impersonal data are collected, integrated and evaluated ; they make it possible to sort out the best working methods with the high performance sportsmen and thus obtain the best results possible. An interview, the author considers, should concentrate on : obtaining special elements related to the life and work of high performance sportsman, to his hobbies and the features of his character ; systematizing and outlining the general structure of the sportsman ; verifying and interpreting the results obtained by the investigation ; offering clarifications, suggestions and recommendations to the sportsman thus enabling him to know himself better. All this contributes to a more efficient and rewarding higher performance in sports.

DINAMICA PREGĂTIRII FIZICE A COPIILOR ÎN VÎRSTĂ DE 9—13 ANI, CUPRINȘI ÎN ACTIVITATEA ATLETICĂ ORGANIZATĂ

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
Șef lucrări ELENA PLOCON
Șef lucrări MARIAN TĂNĂSESCU

I.E.F.S.

Prezentul studiu rezultă ca parte a temei departamentale de cercetare științifică A. 2 — „Particularitățile inițierii, programării și organizării antrenamentului la grupele de începători — disciplina atletism".

În limitele programului de efectuare a temei pe anul 1985 și ținînd cont și de solicitarea F. R. Atletism privind definitivarea sistemului de „Probe, norme de selecție, norme de control și baremurile anuale de promovare pe grupe de vîrstă din atletism", s-a procedat la stabilirea nivelului de pregătire fizică al copiilor din grupele de începători.

Subiecți și metode

Subiecții sînt copii încadrați, în anul 1985, în secțiile de atletism ale cluburilor sportive școlare : fetele de 9—12 ani ; băieții de 10—13 ani.

Eșantioanele de referință, exceptînd fetele de 9 ani, categorie de vîrstă slab reprezentată în grupele de începători, însumează, pe vîrste, între 107 și 384 cazuri, diferențiat pe probele sistemului de control.

Sistemul probelor de control a fost alcătuit din :

a) Probele de selecție :
- 50 m alergare cu start din picioare ;
- săritura în lungime fără elan ;
- aruncarea mingii de oină fără elan ;
- 600 m ;

b) la care, pentru determinarea pregătirii fizice multilaterale, se adaugă:
- 20 m alergare, cu start lansat ;
- 20 pași săriți ;
- ridicarea trunchiului din culcat în șezînd (abdomen), timp de 30" ;
- tracțiuni ;
- aruncarea greutății înapoi ;
- 300 m ;

deci, un total de 10 probe.

Datele au fost ordonate și întabelate pe probe și vîrste, separat băieți și fete, prelucrate statistic, stabilindu-se următorii indicatori statistici de tendință și dispersie :
- x minim ;
- X maxim ;
- amplitudinea distribuției (w);
- media aritmetică ($\bar{x}$) ;
- abaterea standard (σ) ;
- coeficientul de variabilitate (Cv).

Pentru media aritmetică, s-au calculat diferențele între vîrste, în valoare absolută și în proporții pentru toate probele sistemului de control, în vederea stabilirii ratei progresiei. S-au avut în vedere atît rata anuală de progresie, cît și rata însumată a întregii perioade puse în discuție, respectiv pe patru ani.

Unele valori au fost reprezentate grafic, realizîndu-se poligoane de frecvență, cronograme, histograme.

În vederea evaluării nivelului de pregătire fizică multilaterală a copiilor, au fost alcătuite tabele de punctaj, pentru toate probele de control, pe baza unei scalări neliniare de 200 puncte, după următorul criteriu :

200 puncte = media ± 3 abateri standard ;
135 puncte = media ± 2 abateri standard ;
90 puncte = media ± 1 abatere standard ;

Educație fizică și sport nr. 7 1986, pag. 29

60 puncte = media ;

35 puncte = media ± 1 abatere standard ;

15 puncte = media ± 2 abateri standard ;

0 puncte = media ± 3 abateri standard.

Au fost înregistrate, prelucrate și interpretate peste 16.900 date primare.

Rezultate și discuții

Rezultatele sînt cuprinse în tabelele centralizatoare T_1—T_{10}, graficele G_1—G_{20} și tabelele de punctaj TP_1—TP_8, parțial exemplificate.

Tabela de punctaj pe care o prezentăm cuprinde, din economie de spațiu, performanțele corespunzătoare din 10 în 10 puncte.

Analiza și discutarea rezultatelor ne oferă o serie de constatări, ca și unele aspecte caracteristice, pe sexe, probe și vîrste.

Astfel, valorile mediei aritmetice ($\bar{x}$) se îmbunătățesc odată cu creșterea vîrstei, la toate probele fără excepție, atît la băieți, cît și la fete. Fenomenul se poate observa fără dificultate în graficele 1—10. Se constată, deci, prin prisma valorilor medii, că pregătirea fizică multilaterală a copiilor din grupele de începători, în perioada 10—13 ani — băieții și 9—12 ani — fetele, se înscrie pe o curbă continuu ascendentă.

Analiza ratei progresiei la toate probele de control și care, de fapt, reliefează dinamica dezvoltării calităților motrice în intervalul vîrstelor studiate, ne oferă un tablou mai complex și mai edificator.

O primă constatare se referă la faptul că cea mai mare rată a progresiei nu caracterizează în mod constant, la toate probele, același interval de vîrstă, mai ales în cazul fetelor, dar și la băieți. Astfel, la băieți, în intervalul de la 12 la 13 ani, se constată cea mai mare rată a progresiei la 6 din cele 10 probe de control, respectiv : 50 m aSp ; lungime f.e. ; minge oină ; tracțiuni ; aruncarea greutății înapoi și 300 m. Pentru celelalte 4 probe de control cea mai mare rată a progresiei se constată între 11—12 ani la 600 m și abdomen/30″ ; între 10—11 ani, la 20 m aSl și 20 pași săriți, dar cu diferențe, față de intervalul 12—13 ani, nu foarte semnificative. În aceste condiții, putem admite că, în perioada de la 12 la 13 ani, băieții fac cel mai mare salt pe linia creșterii pregătirii fizice multilaterale. În cazul fetelor, nu s-a putut stabili aceeași constatare, deoarece, în intervalul 11—12 ani, numai la 3 probe de control s-a găsit cea mai mare rată a progresiei (minge oină, 600 m, tracțiuni).

A doua constatare privește ordinea probelor de control, în funcție de mărimea ratei progresiei în intervalul 10—13 ani băieții, respectiv 9—12 ani fetele, ordine care arată dezvoltarea diferențiată a calităților motrice în intervalul studiat (graficele 11—12).

a) Băieți : aruncarea greutății înapoi 37,04% ; tracțiuni 36,03% ; minge oină 32,50% ; 20 pași săriți 20,97% ; 300 m 18,22% ; lungime f.e. 14,45% ; 600 m 11,72% ; 50 m aSp 11,15% ; 20 m aSl 10,64% ; abdomen/30″ 9,50%.

Deci, băieții au o pregătire mai slabă la nivelul musculaturii abdominale, la viteză, rezistență și detentă.

b) Fete : aruncarea înapoi 85,19% ; minge oină 53,44% ; tracțiuni 39,50% ; 20 pași săriți 22,43% ; lungime f.e. 16,23% ; abdomen/30″ 15,82% ; 20 m aSl 15,11% ; 300 m 12,95% ; 50 m aSp 10,18% ; 600 m 5,72%.

Fetele au o pregătire mai slabă la : rezistență, viteză, abdomen și detentă, ordine puțin diferită față de băieți, dar aceleași laturi ale pregătirii sînt implicate.

Indicatorii statistici de dispersie, îndeosebi coeficientul de variabilitate, vădesc o omogenitate bună și foarte bună la probe ca : 50 m aSp, lungime f.e., 600 m, 20 m aSl, 20 pași săriți, 300 m. O omogenitate scăzută se înregistrează :

a) la băieți : tracțiuni și aruncare înapoi ;

b) la fete : tracțiuni, aruncarea înapoi, abdomen, minge oină.

Un ultim aspect la care ne referim privește evoluția curbelor de frecvență care se caracterizează, în special, la băieți, prin deplasarea valorilor medii, de la an la an, spre zona performanțelor superioare.

Pe baza datelor prelucrate de noi și ilustrate prin tabelele T_1—T_8, am stabilit și limitele minime care constituie baremuri de selecție, pe vîrste și sexe. Punctajul care trebuie realizat pentru a permite copiilor să fie

admiși în activitatea atletică organizată este de 225 de puncte, realizabil, la alegere, la trei din cele patru probe de selecție menționate anterior.

Prezentarea orientativă a echivalentului celor 75 de puncte care, prin însumare, duc la realizarea celor 225 de puncte necesare selecției, o facem la pag. 32, jos.

Concluzii

1. Pregătirea fizică multilaterală, în raport cu valorile mediei aritmetice, în perioada 10—13 ani pentru băieți și 9—12 ani pentru fete, se înscrie pe o curbă continuu ascendentă.

2. În intervalul 12—13 ani, la băieți, se înregistrează cel mai mare salt pe linia pregătirii fizice multilaterale, aspect care la fete în perioada corespunzătoare (11—12 ani) nu se poate evidenția.

3. Rata mare a progresiei la majoritatea probelor de forță explosivă și rezistență în regim de forță se datorește nivelului foarte scăzut înregistrat inițial.

4. Atît băieții, cît și fetele au demonstrat progresul cel mai redus la indicatorii de viteză, detentă și rezistență, corelat cu o dezvoltare insuficientă a musculaturii abdominale.

5. Rezultatele studiului nostru ne-au permis să constatăm că pregătirea fizică multilaterală a copiilor din grupele de începători, ca latură importantă a pregătirii atletice polivalente, nu se realizează în mod unitar în toate unitățile sportive, de către toți profesorii și antrenorii.

*) La strîngerea și prelucrarea datelor a colaborat și studentul anul III, curs opțional atletism, Schmidt Francisc.

Tabelul 9

RATA PROGRESIEI

BĂIEȚI

DIFERENȚE \ PROBE		50 m aSp	Lg. f.e.	M.o.	600 m	20 m aSl	20 p.s.	Abd. 30"	Tract.	Ar.înc. înapoi	300 m
$\bar{x}$ 11 ani		8,26	1,79	32,00	2:14,3	2,96	37,04	23,54	4,43	5,27	56,08
$\bar{x}$ 10 ani		8,47	1,73	30,64	2:15,4	3,12	33,90	22,95	4,33	5,13	57,62
Diferența	Valoare absolută	0,21	0,06	1,36	1,1	0,16	3,14	0,59	0,10	0,14	1,54
	Proporții	2,54	3,47	4,43	0,82	5,41	9,26	2,57	2,30	2,73	2,75
$\bar{x}$ 12 ani		8,02	1,87	35,78	2:07,4	2,91	38,61	24,48	4,77	5,95	52,94
$\bar{x}$ 11 ani		8,26	1,79	32,00	2:14,3	2,96	37,04	23,54	4,43	5,27	56,08
Diferența	Valoare absolută	0,24	0,08	3,78	6,9	0,05	1,57	0,94	0,34	0,68	3,14
	Proporții	2,99	4,45	11,81	5,42	1,72	4,23	3,99	7,67	12,90	5,93
$\bar{x}$ 13 ani		7,62	1,98	40,60	2:01,2	2,82	41,01	25,13	5,89	7,03	48,74
$\bar{x}$ 12 ani		8,02	1,87	35,78	2:07,4	2,91	38,61	24,48	4,77	5,95	52,94
Diferența	Valoare absolută	0,40	0,11	4,82	6,2	0,09	2,40	0,65	1,12	1,08	4,20
	Proporții	5,24	5,88	13,47	5,12	3,19	6,22	2,66	18,15	18,15	8,62
$\bar{x}$ 13 ani		7,62	1,98	40,60	2:01,2	2,82	41,01	25,13	5,89	7,03	48,74
$\bar{x}$ 10 ani		8,47	1,73	30,64	2:15,4	3,12	33,90	22,95	4,33	5,13	57,62
Diferența	Valoare absolută	0,85	0,25	9,96	14,2	0,30	7,11	2,08	1,56	1,90	8,88
	Proporții	11,15	14,45	32,50	11,72	10,64	20,97	9,50	36,03	37,04	18,22

RATA PROGRESIEI

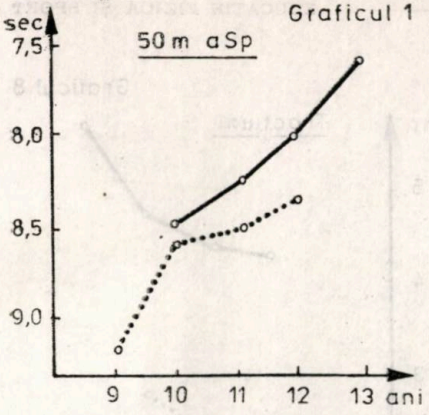
Tabelul 10

FETE

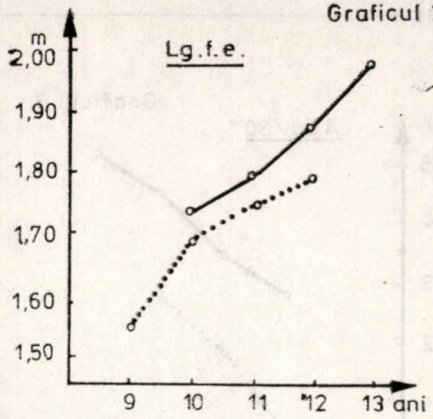
DIFERENȚE \ PROBE		50m aSp	Lg. f.e.	M.o.	600 m	20 m aSI	20 p.s.	Abd. 30"	Tract.	Arunc. înapoi	300 m
x̄ 10 ani		8,63	1,68	20,20	2:24,6	3,27	33,16	20,51	2,35	3,69	60,10
x̄ 9 ani		9,20	1,54	16,88	2:26,0	3,58	29,86	19,66	2,00	2,77	64,56
Diferență	Valoare absolută	0,57	0,14	3,32	2,6	0,31	3,30	0,85	0,35	0,92	4,46
	Proporții	6,60	9,09	19,67	0,97	9,48	11,05	4,32	17,50	33,21	7,42
x̄ 11 ani		8,53	1,74	21,80	2:21,9	3,23	33,92	21,85	2,34	4,62	60,14
x̄ 10 anii		8,63	1,68	20,20	2:24,6	3,27	33,16	20,51	2,35	3,69	60,10
Diferență	Valoare absolută	0,10	0,06	1,60	2,7	0,04	0,76	1,34	0,01	0,93	0,04
	Proporții	0,17	3,57	7,92	1,90	1,24	2,29	6,53	0,04	25,20	0,07
x̄ 12 ani		8,35	1,79	25,90	2:18,1	3,11	36,56	22,77	2,79	5,13	57,16
x̄ 11 ani		8,53	1,74	21,80	2:21,9	3,23	33,92	21,85	2,34	4,62	60,14
Diferență	Valoare absolută	0,18	0,05	4,10	3,8	0,12	2,64	0,92	0,43	0,51	2,98
	Proporții	2,15	2,87	18,80	2,75	3,85	7,78	4,21	19,23	11,03	5,25
x̄ 12 ani		8,35	1,79	25,90	2:18,1	3,11	36,56	22,77	2,79	5,13	57,16
x̄ 9 ani		9,20	1,54	16,88	2:26,0	3,58	29,86	19,66	2,00	2,77	64,56
Diferență	Valoare absolută	0,85	0,25	9,02	7,9	0,47	6,70	3,11	0,79	2,36	7,40
	Proporții	10,18	16,23	53,44	5,72	15,11	22,43	15,82	39,50	85,19	12,95

BĂIEȚI	50 m aSp	Lg fe	M o	600 m
10 ani	8,3	1,80	32,90	2:09
11 ani	8,1	1,87	34,80	2:08
12 ani	7,8	1,95	38,50	2:02
13 ani	7,4	2,05	43,40	1:55
FETE				
9 ani	8,9	1,60	19,10	2:21
10 ani	8,4	1,75	22,40	2:18
11 ani	8,3	1,83	24,00	2:15
12 ani	8,1	1,87	28,90	2:10

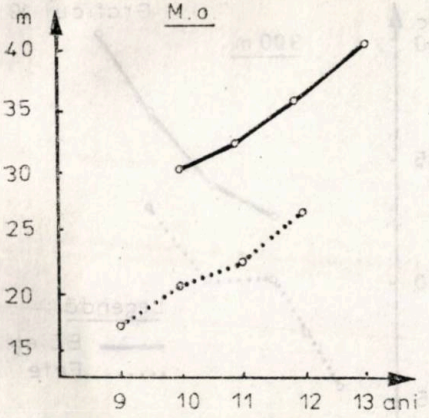
Graficul 1



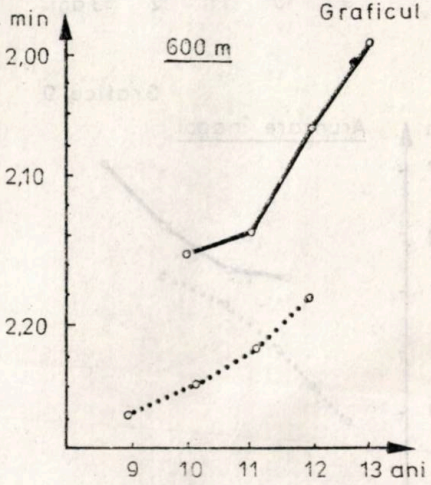
Graficul 2



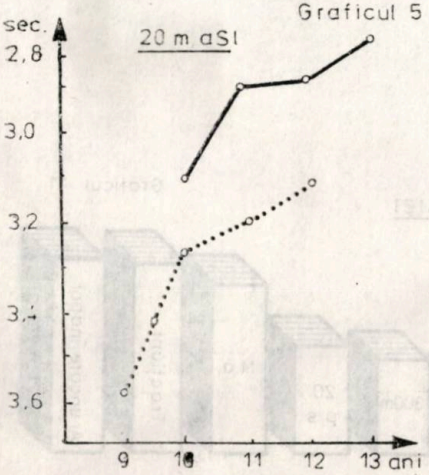
Graficul 3



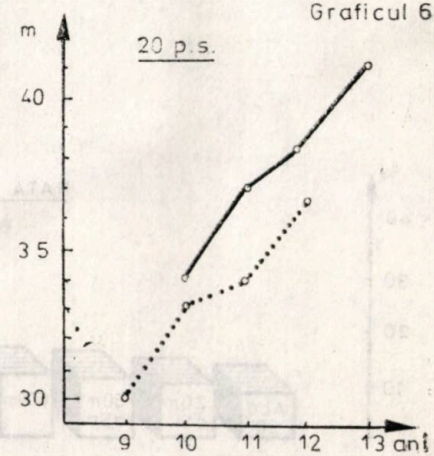
Graficul 4



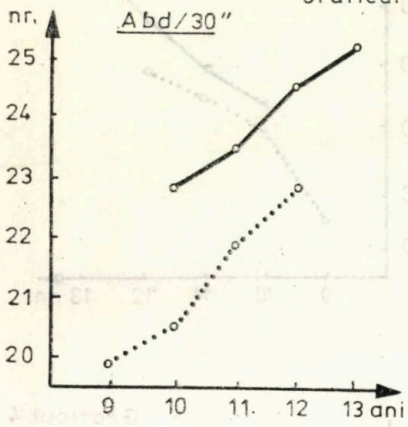
Graficul 5



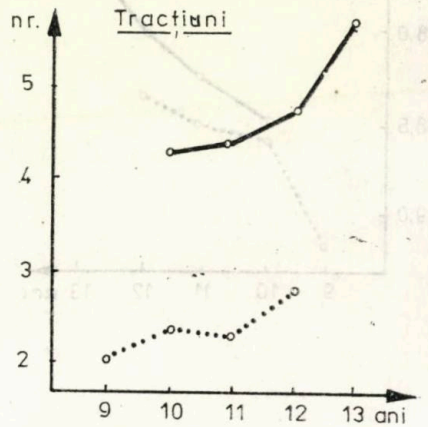
Graficul 6



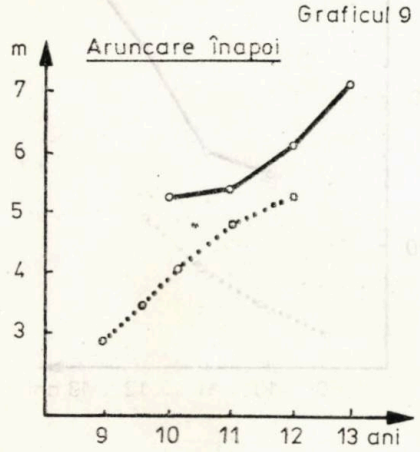
Graficul 7



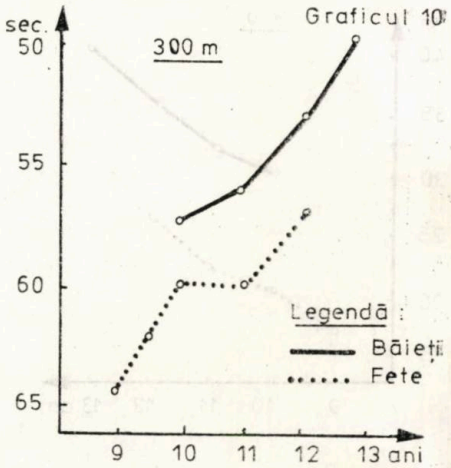
Graficul 8



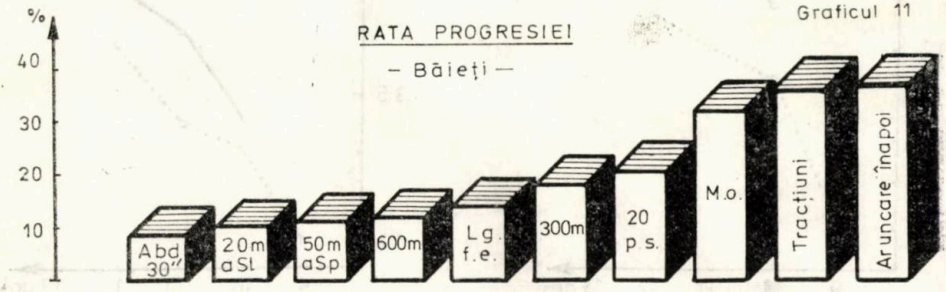
Graficul 9



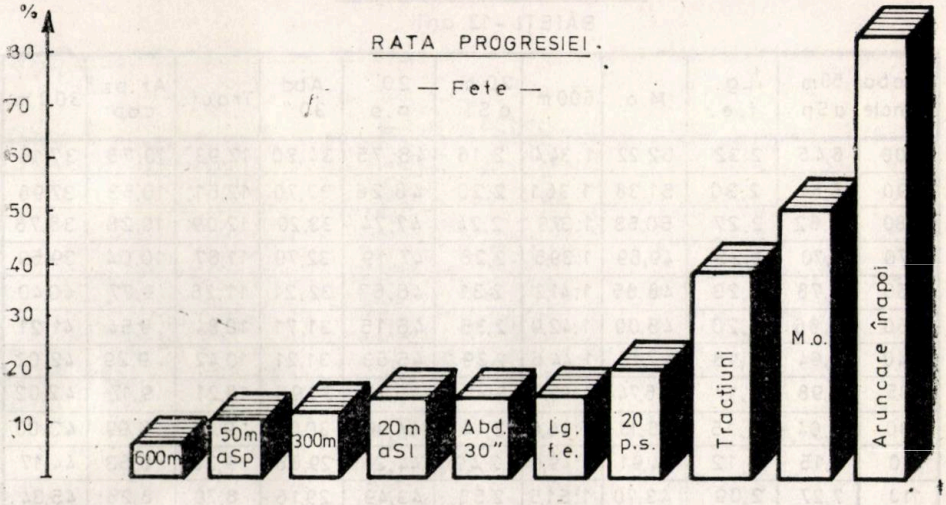
Graficul 10



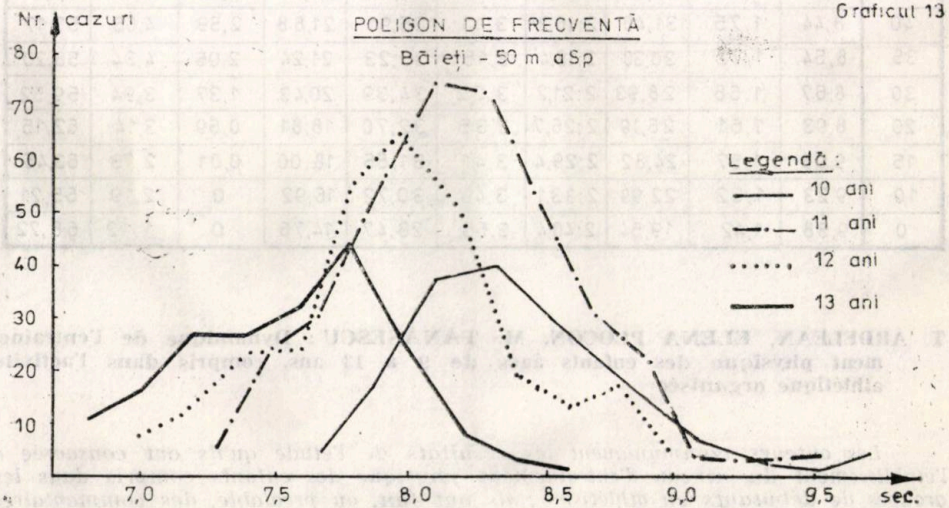
Graficul 11



Graficul 12



Graficul 13



T.P.-3

TABELUL DE PUNCTAJ

BĂIEȚI - 12 ani

Proba puncte	50m a Sp	Lg. f.e.	M.o.	600 m	20 m a Sl	20 p.s.	Abd 30"	Tract.	Ar. ps. cap	300 m
200	6,46	2,32	52,22	1:34,4	2,16	48,75	34,20	12,93	10,78	37,16
190	6,54	2,30	51,38	1:36,1	2,20	48,26	33,70	12,51	10,53	37,98
180	6,62	2,27	50,53	1:37,9	2,24	47,74	33,20	12,09	10,28	38,78
170	6,70	2,25	49,69	1:39,5	2,28	47,19	32,70	11,67	10,04	39,59
160	6,78	2,23	48,85	1:41,2	2,31	46,67	32,21	11,26	9,77	40,40
150	6,86	2,20	48,00	1:42,9	2,35	46,15	31,71	10,84	9,54	41,21
140	6,94	2,18	47,16	1:44,6	2,39	45,63	31,21	10,42	9,29	42,02
135	6,98	2,17	46,74	1:45,4	2,41	45,37	30,96	10,21	9,17	42,02
130	7,04	2,15	46,13	1:46,6	2,44	44,99	30,60	9,91	8,99	43.00
120	7,15	2,12	44,91	1:49,1	2,49	44,24	29,88	9,30	8,63	44,17
110	7,27	2,09	43,70	1:51,5	2,55	43,49	29,16	8,70	8,28	45,34
100	7,38	2,05	42,48	1:53,9	2,60	42,74	28,44	8,09	7,92	46,51
90	7,50	2,02	41,26	1:56,4	2,66	41,99	27,72	7,49	7,56	47,68
80	7,67	1,97	39,43	2:00,1	2,74	40,86	26,64	6,58	7,02	49,43
70	7,85	1,92	37,61	2:03,7	2,83	39,74	25,56	5,68	6,49	51,19
60	8,02	1,87	35,78	2:07,4	2,91	38,61	24,48	4,77	5,95	52,94
50	8,23	1,81	33,59	2:11,9	3,01	37,26	23,18	3,68	5,31	55,04
40	8,44	1,75	31,40	2:16,2	3,11	35,91	21,88	2,59	4,66	57,17
35	8,54	1,72	30,30	2:18,4	3,16	35,23	21,24	2,05	4,34	58,20
30	8,67	1,68	28,93	2:21,2	3,22	34,39	20,43	1,37	3,94	59,52
20	8,93	1,61	26,19	2:26,7	3,35	32,70	18,81	0,69	3,14	62,15
15	9,06	1,57	24,82	2:29,4	3,41	31,85	18,00	0,01	2,73	63,46
10	9,23	1,52	22,99	2:33,1	3,49	30,72	16,92	0	2,19	65,21
0	9,58	1,42	19,54	2:40,4	3,66	28,47	14,76	0	1,12	68,72

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON, M. TĂNĂSESCU : Dynamique de l'entraînement physique des enfants âgés de 9 à 13 ans, compris dans l'activité athlétique organisée

Les auteurs communiquent les résultats de l'étude qu'ils ont consacrée à l'établissement du niveau d'entraînement physique des enfants compris dans les groupes de débutants en athlétisme ; ils ont fait, au préalable, des commentaires sur les sujets et les méthodes. En fonction de ces résultats, on présente l'équivalent des 75 points dont le total conduit à la réalisation des 225 points nécessaires à la sélection. Les résultats de cette étude ont permis aux auteurs de constater que l'entraînement physique multilatéral des enfans constituant les groupes de débutants, en tant que facteur important de l'entraînement athlétique polyvalent, n'est pas réalisé de manière unitaire dans toutes les unités sportives par les professeurs et les entraîneurs d'athlétisme.

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON, M. TĂNĂSESCU : The Dynamics of the Physical Training of Children Aged from 9 to 13 Involved in Organized Athletic Activities

In this article, the authors make known the results obtained by undertaking a study aimed at establishing the level of physical training of children part of the groups of beginners in athletics, after first outlining their subjects and the methods used. In terms of these results, they provide the equivalent of the 75 points which, when totalized, lead to the registration of the 225 points required by selection. Moreover, the authors show that the results obtained enabled them to conclude that the multilateral physical training of the children part of groups of beginners, an important element of a polyvalent training in athletics, is not carried out in a unitary way in all the sports units or clubs by all the relevant teachers and instructors.

MARKETINGUL EDUCAŢIEI FIZICE

Lect. univ. dr. MARIANA MAROLICARU
Lect. univ. ILEANA RUSU
Lect. univ. LAURENŢIU SZATMARI
Lect. univ. TIBERIU RUSU
Universitatea din Cluj-Napoca

Introducere

În condiţiile societăţii noastre, cunoaşterea şi acţiunea creatoare au devenit o necesitate obiectivă în muncă şi în toate activităţile cotidiene.

Stilul unei epoci îşi pune amprenta pe toate aspectele vieţii, muncii şi creaţiei.

Epoca actuală caracterizată printr-un ritm nemaiîntîlnit al schimbărilor care produc adevărate mutaţii în modul de gîndire şi acţiune — este epoca care impune un nou mod de elaborare a problemelor şi în domeniul educaţiei fizice.

Educaţia este o activitate în care scopul pe care-l urmăreşte reprezintă reperul în jurul căruia gravitează toate problemele ei, pînă în cele mai mici detalii.

Programarea profilului personalităţii necesară societăţii înglobează în schema operativă şi aportul educaţiei fizice, ca parte componentă a educaţiei multilaterale.

Fără îndoială, eforturile de renovare şi inovare a educaţiei înregistrează şi o serie de răspunsuri şi succese ale căutărilor din domeniul educaţiei fizice. Acum nu mai putem vorbi de educaţia fizică fără a avea în vedere aria de cercetare inter şi multidisciplinară a căror rezultate fac ca practica să fie o activitate în care individul nu este pur şi simplu un dependent al procesului de instruire şi pregătire, ci „principalul agent al propriei sale formări" — aşa cum arată Planchard.

Problema

Pornind de la ideea că individul este agentul propriei sale formări, apare firesc să ne întrebăm : Ce oferim tuturor celor cuprinşi în procesul de învăţămînt pentru a fi în măsură să cerem ceea ce se impune prin obiectivele urmărite, pe de o parte şi totodată pentru satisfacerea cerinţelor şi nevoilor de „mişcare" a acestora, pe de altă parte. Astfel pusă problema, apare evident raportul dintre cerere şi ofertă ca venind din partea celor care conduc, îndrumă şi dirijează procesul de educaţie fizică şi relaţia cerere-ofertă emanînd de la subiecţii procesului instructiv-educativ. În felul acesta putem vorbi de un marketing al educaţiei fizice.

Marketingul educaţiei fizice

În domeniul economiei, „marketingul reprezintă un instrument de raţionalizare a activităţilor economice prin corelarea lor directă şi riguroş ştiinţifică cu cerinţele efective ale societăţii" (C. Florescu, 1981). Prin extrapolare la domeniul nostru putem spune că marketingul educaţiei fizice reprezintă **un instrument de raţionalizare a exerciţiului fizic prin corelarea lui cu posibilităţile şi capacităţile individului pentru a veni în sprijinul formării personalităţii sale — personalitate care să corespundă cerinţelor sociale.**

În esenţă, marketingul este deopotrivă un mod de gîndire şi un mod de acţiune practică. Privit astfel conţinutul marketingului implică în egală măsură o atitudine, un ansamblu de activităţi practice, un instrumentar ştiinţific.

Marketingul educaţiei fizice pune în evidenţă o serie de trăsături ca :

— receptivitate faţă de cerinţele societăţii şi din aceasta decurgînd cerinţele faţă de subiecţi, în ideea găsirii celor mai adecvate forme, mijloace şi metode care să corespundă nivelului acestora (a subiecţilor) ;

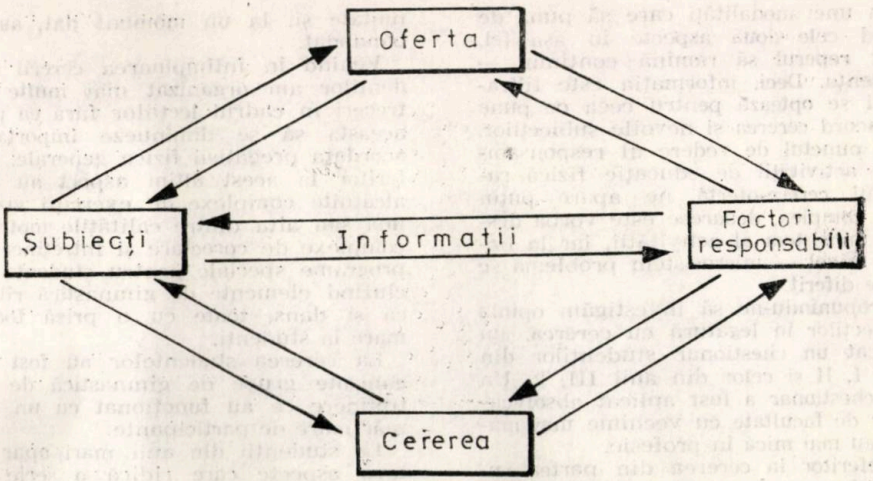


Fig. 1 — Raportul cerere-ofertă

— cunoașterea riguroasă a acestor cerințe, prin urmărirea sistematică și periodică a nivelului de dezvoltare morfo-funcțională și motrică ;

— flexibilitatea la cerințe, în sensul orientării întregului program al activităților de educație fizică pornind de la cunoașterea riguroasă a colectivului și a indivizilor ce îl constituie ;

— inventivitate, spirit creator în ideea de a urmări continuu procesul de înnoire și modernizare a activităților, a metodelor și mijloacelor folosite ;

— viziune unitară asupra activității. Această caracteristică fiind înțeleasă prin prisma obiectivelor urmărite la nivelul întregului învățămînt — obiective ce concordă cu cerințele sociale. Aceasta cu atît mai mult cu cît diferențierea nu urmărește întărirea deosebirilor existente între subiecți și colective, ci o dezvoltare optimă a tuturora conform disponibilităților lor somato-funcționale și psihomotrice. Ghidîndu-ne activitatea în acest fel obținem și o maximă eficiență, de fapt o altă trăsătură a marketingului educației fizice.

Pregătirea pentru viață și muncă, a unor personalități multilateral dezvoltate care să fie în măsură să se integreze și să se adapteze continuu schimbărilor sociale, este o sarcină importantă a educației fizice. Marketingul educației fizice trebuie pus în directă legătură cu dinamismul economic-social.

În ultimă instanță mentalitatea referitoare la nevoia de mișcare, la practicarea exercițiului fizic sub diferitele sale forme este o chestiune de cultură și nu de natură (în sensul posibilităților individuale).

Prospectarea cererii în vederea reglării ofertei

Problema raportului dintre cerere și ofertă trebuie privită în ambele sensuri, adică există ambele laturi și de partea subiectilor și de partea celor care răspund de activitate.

Oferta, din punctul de vedere al subiecților, este reprezentată de potențialul lor psihomotric și de nivelul de pregătire, iar cererea este reglată în funcție de acestea și de nivelul de aspirație, de motivație.

Sînt necesare permanente intrări de informații la nivelul responsabililor — informații referitoare la subiecți, la ceea ce pot și, nu în ultimă instanță, la ceea ce ar dori să facă. Nu trebuie înțeles însă, că orientarea activității trebuie să se facă mai ales după ceea ce ar dori subiecții. Este necesară ga-

sirea unei modalități care să pună de acord cele două aspecte în așa fel, încît reperul să rămînă continuu — eficiența. Deci, informația este filtrată și se optează pentru ceea ce pune de acord cererea și nevoile subiecților. Din punctul de vedere al responsabililor activității de educație fizică raportul cerere-ofertă ne apare puțin mai complex, deoarece este vorba despre un sistem al activității, iar la fiecare nivel — microsistem problema se pune diferit.

Propunîndu-ne să investigăm opinia subiecților în legătură cu cererea, am aplicat un chestionar studenților din anii I, II și celor din anii III, V. Un alt chestionar a fost aplicat absolvenților de facultate cu vechime mai mare sau mai mică în profesie.

Referitor la cererea din partea subiecților este necesar să subliniem că este o problemă care ne preocupă de mai mulți ani, pînă în prezent fiind chestionați un număr de aproximativ 1 500 de studenți din toate facultățile universității și din toți anii de studii.

Această investigare ne-a servit, pe parcursul anilor, nu numai la reglarea ofertei, recte a conținutului lecțiilor, ci și la înființarea unor secții pe ramuri de sport, firește în măsura posibilităților existente.

În general, la studenți s-ar părea că există o oarecare dificultate legată de raportul dintre timpul liber și cel ocupat cu activități profesionale și adiacente acestora, în sensul că cei care nu prea fac „mișcare" motivează prin lipsa de timp. Cu toate acestea, cererea este bogată și variată, incluzînd un număr de 15 sporturi. De remarcat că, indiferent de sportul pe care-l preferă, cererea are la bază dorința unanimă a studenților de a se fortifica, de a fi sănătoși și frumoși și, nu în ultimul rînd, de a-și realiza o pregătire multilaterală care să le permită o încadrare optimă în viață și profesie.

Tot ca o parte componentă a cererii ne apare și solicitarea studenților din anii mari a cursului obligatoriu de educație fizică. În acest sens merită a fi notate cîteva considerente care stau la baza acestei propuneri și care au fost desprinse și din discuțiile cu studenții. Este vorba în primul rînd de faptul că activitatea dirijată și controlată are toate șansele de reușită. Mulți din cei care și-au propus să efectueze independent programe de exerciții fizice, nu au avut o continuitate și, la un moment dat, au abandonat.

Venind în întîmpinarea cererii studenților am organizat mai multe întreceri în cadrul lecțiilor fără ca prin aceasta să se diminueze importanța acordată pregătirii fizice generale. Referitor la acest ultim aspect au fost alcătuite complexe de exerciții vizînd una sau alta dintre calitățile motrice; complexe de corectare și întreținere și programe speciale pentru studente incluzînd elemente de gimnastică ritmică și dans, toate cu o priză foarte mare la studenți.

La cererea studentelor au fost organizate grupe de gimnastică de întreținere ce au funcționat cu un număr mare de participante.

La studenții din anii mari apar cîteva aspecte care ridică o serie de probleme pe care, în măsura posibilităților, am încercat să le rezolvăm. Ținînd cont de timpul de care dispun pentru activitățile de loisire s-au alcătuit programe de exerciții ce au fost multiplicate și afișate la cămine, pentru fiecare cameră funcționînd o fișă în care se nota cine execută programul și cînd.

Terenurile din complexul studențesc nu acoperă nevoile de mișcare ale studenților, drept pentru care s-au programat terenuriie din baza sportivă a universității pe facultăți în funcție de solicitări.

Din investigațiile noastre, care pentru anumite aspecte au cuprins părinți și, așa cum am arătat mai sus, absolvenți de facultate, s-a desprins o idee ce pare a avea implicații complexe atît la nivelul școlii, cît și în ceea ce privește programul educativ în general. Este știut că în secțiile pe ramuri de sport ale școlilor și cluburilor au acces și posibilitatea de continuitate copiii care doresc să facă performanță; cei care nu corespund exigențelor acestei activități sînt eliminați și prin aceasta li se îngrădește posibilitatea de practicare a exercițiului fizic. Aproape, fără excepție, toți părinți ridică problema sportului pentru toți copiii, dar nu a sportului de performanță. Ei solicită să li se asigure terenuri unde în mod organizat, măcar o dată sau de două ori pe săptămînă, copiii să poată face mișcare sub directa îndrumare a profesorilor de specialitate.

Privită cu atenție această problemă ne apare deplin justificată de tot ce își propune și urmărește sportul de

masă Posibilitatea practicării exercițiului fizic este nu numai o necesitate a vieții omului modern, ci totodată una din condițiile necesare formării personalității multilateral dezvoltate.

Ceea ce solicită părinții apare și în răspunsurile absolvenților de învățămînt superior — răspunsuri ce confirmă ideea dezvoltată anterior și care apare lapidar la unul din cei chestionați sub forma : „baze sportive pentru omul de rînd, cu minimum de condiții igenice". Ba mai mult, există o cerere foarte mare pentru înființarea unor „prestări de servicii pentru populație pentru refacerea și întreținerea celor ce nu mai fac sport sau nici nu au făcut".

Urmărind mai departe răspunsurile absolvenților la întrebarea : „Ce credeți că ar trebui făcut pentru a veni în întîmpinarea nevoilor Dvs. de mișcare ?" majoritatea din cei 135 de subiecți chestionați solicită :

— înființarea micro-cluburilor de cartier și existența unor competiții organizate ;

— înființarea unor centre de gimnastică de întreținere în cartierele mari sau pe instituții, care să fie la îndemîna solicitanților ;

— cursuri de inițiere la înot pentru adulți ;

— baze sportive mai numeroase în municipiu ;

— amenajarea de terenuri și baze sportive prin munca patriotică a oamenilor muncii în colaborare cu deputații de cartier ;

— o mai bună propagandă referitoare la posibilitățile de practicare a sporturilor.

Necesitatea investigării cererii în vederea reglării ofertei apare și din răspunsurile la întrebarea nr. 13 : „După opinia Dvs. ce ar trebui făcut la cursul de educație fizică obligatoriu și la cel facultativ" ? Notăm problemele ridicate în funcție de clasificarea după rang :

— alegerea conținutului lecțiilor, a mijloacelor folosite în funcție de specificul facultății și implicit al solicitărilor profesiei în care vor lucra ;

— necesitatea unor lecții teoretice, sau a unor momente din lecție în care să se explice efectele unor exerciții ; să fie date repere de alcătuire a unor programe corespunzătoare particularităților individuale și o serie întreagă de alte informații utile, care să ridice educația fizică din planul pur practic, în mentalitatea unora, în cel științific ;

— necesitatea sondării preferințelor individuale și, în funcție de acestea, organizarea activităților pe grupe preferențiale ; deasemeni cunoașterea posibilităților individuale ale fiecăruia în vederea intervenției adecvate. Este interesant de subliniat faptul că nerespectarea acestor deziderate duce nu numai la îndepărtarea subiecților de educația fizică și sport, ci crează o imagine nefavorabilă care se păstrează în memoria foștilor studenți. Dăm un singur exemplu care ni se pare elocvent : o profesoară de limba română, cu o vechime de 22 ani în activitate, își amintește de ora de educație fizică ca despre o lecție în care trebuia să facă niște eforturi „peste posibilitățile mele, cu cumplita senzație că o să rămîn fără ficat, fiindcă trebuia să alergăm foarte mult".

Pregătirea fizică, insuflarea încrederii în aportul favorabil al practicării sistematice și raționale a exercițiului fizic nu poate să rămînă doar o problemă enunțiativă. Implicarea acestui aspect în formarea personalității multilateral dezvoltate ne apare din răspunsurile la chestionare ca o cerință din partea subiecților. Multe profesii în care se formează studenții universității au un caracter sedentar, de cele mai multe ori cu o mare solicitare și consum nervos, cu poziții de lucru incomode care solicită întregul organism și, pe de altă parte, profesii în care este foarte mult solicitat organismul din punct de vedere fizic, iar la toate acestea se adaugă în multe cazuri distanțele mari ce trebuiesc parcurse de acasă la locul de muncă.

Pentru toate aceste motive, la care se adaugă dorința subiecților de practicare a exercițiului fizic este absolut necesar să diferențiem activitatea pe profile de facultăți și în aceeași măsură să ținem cont de posibilitățile și particularitățile fiecărui subiect în parte.

Punînd în practică această idee am urmărit diferențierea activității la educația fizică, în primul rînd pe profile de facultăți și în cadrul grupelor, respectînd particularitățile individuale. Ca o primă consecință a acestui fapt este participarea conștientă și activă a studenților la lecții, interesul pe care-l manifestă pentru înțelegerea a ceea ce fac și pentru ce fac.

Conținutul a fost defalcat pe sisteme de lecții cu teme și sarcini precise

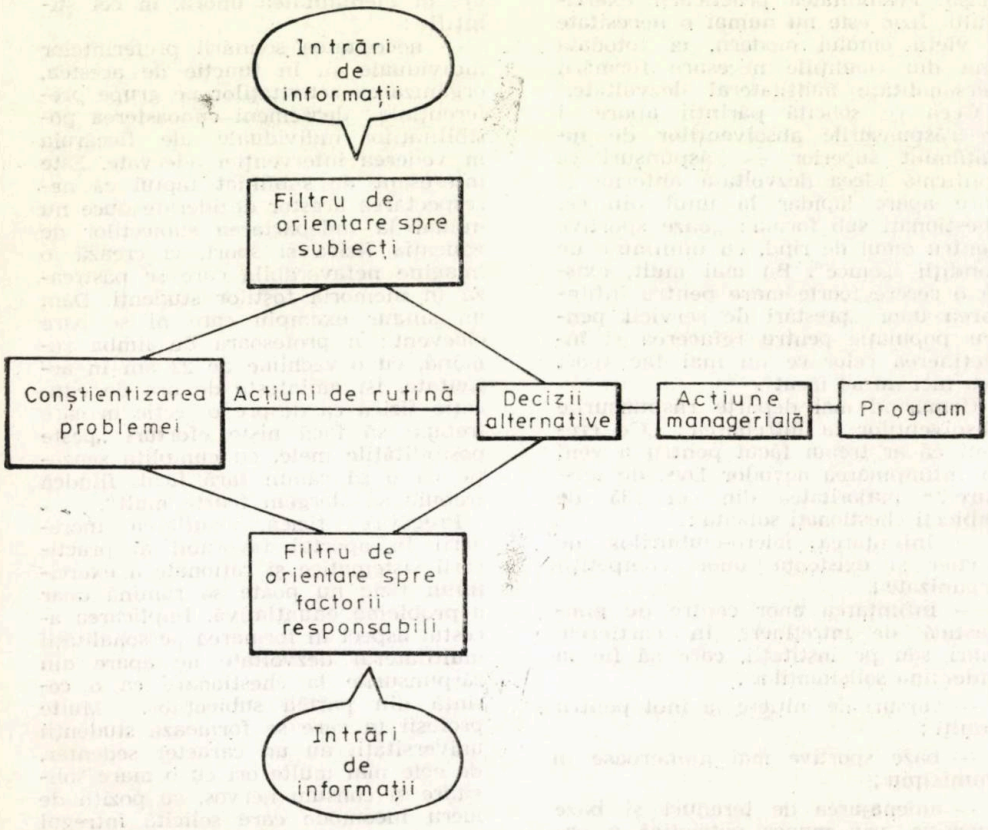


Fig. 2 — Marketingul educației fizice (adaptat după C. Florescu)

și în același timp cuprinzînd programe și complexe de exerciții care sînt învățate și perfecționate pe parcursul a mai multor lecții. Astfel, din timp în timp, studenții sînt chestionați asupra celor învățate, trebuind să execute unul sau altul din programe. Prin aceasta dorim ca și la educația fizică, atunci cînd întrebi un student sau elev ce a făcut la lecție să îți poată răspunde clar că a învățat ceva anume și nu doar că: „am fugit", „am sărit" sau „ne-am jucat".

Printr-o permanentă informare cu dublu sens de circulație se realizează un acord între cerere și ofertă care deasemenea are dublu sens de circulație. Prin analizarea cererii din partea subiecților nu se produc modificări de esență nici în conținut și nici în formă, ci pentru a veni în întîmpinarea cererii lor este necesară realizarea unei noi ierarhii a complexității și dificultății, a folosirii mijloacelor în funcție de posibilitățile subiecților, de ceea ce pot ei oferi.

Oferta din partea subiecților trebuie privită sub două forme: una referitoare la potențialul lor biomotric și cealaltă ca o consecință a primei — performanța pe care o realizează și care trebuie interpretată nu numai de moment, ci și în perspectivă luînd în considerare nivelul de aspirație al fiecăruia.

Ca o dovadă a preocupărilor noastre în problema dezbătută este și înființarea cursului de gimnastică de întreținere pentru personalul universității, cu o activitate continuă și cu rezultate bune, atît în planul practic, cît și în cel afectiv-motivațional.

Tema studiată va fi continuată pentru a evidenția în ce măsură acest mod de a proceda duce la îmbunătățirea rezultatelor — rezultate ce vor

fi comparate în evoluția lor cu performanțele proprii ale fiecărui subiect, cît și prin valorile medii ale rezultatelor din anii precedenți.

Concluzii

În concluzie, referitor la marketingul educației fizice putem enunța cîteva idei care-și dovedesc utilitatea, prin modul de abordare al problemelor. Astfel :

— necesitatea informației cu dublu sens de circulație ;

— investigarea cererii prin raportarea ei la cunoașterea subiecților ;

— reglarea ofertei în funcție de profilul facultății și de particularitățile subiecților ;

— reglarea cererii din partea factorilor responsabili în funcție de particularitățile individuale ale subiecților și ale colectivelor ;

— necesitatea propagandei prin mijloace specifice, propagandă care să nu se limiteze numai la îndemnuri, ci să cuprindă exemple de programe, complexe de exerciții cu descrieri adecvate.

Considerăm că marketingul educației fizice reprezintă un instrument util, atît în planul teoretico-științific, cît și în cel practic, conducînd la o mare eficiență a căror beneficiari sînt ambii parteneri.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETRESCU, M. C. : Analize de sisteme în marketing, Ed. științ. și enciclopedică, București, 1982.
2. FLORESCU, C. : Marketing, Ed. didactică și pedag., București, 1981.
3. NICOLESCU, Eug. : Marketingul în turism, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
4. VLĂSCEANU, L. : Decizie și inovație în învățămînt, Ed. didactică și pedagogică, București, 1979.

MARIANA MAROLICARU et collaborateurs : Le marketing de l'education physique

Dans le domaine de l'économie, „le marketing représente un instrument de rationalisation des activités économiques par leur corrélation directe et rigoureusement scientifique avec les exigences affectives de la société". En appliquant cette notion au domaine du sport, on peut affirmer que le marketing de l'éducation physique représente un instrument de rationalisation des exercices physiques en les corrélant avec les possibilités et les capacités de l'individu afin d'aider la formation de sa personnalité, cette dernière devant correspondre aux exigences sociales.

Le marketing est essentiellement un mode de penser en même temps qu'un mode d'action pratique.

Le marketing de l'éducation physique met en évidence une série de traits, notamment :

— la réceptivité aux exigences de la société ; il en découle les exigences à l'égard des sujets, dans l'idée de trouver les formes les plus adéquates, les moyens et les méthodes susceptibles de correspondre au niveau des sujets ;

— la connaissance rigoureuse de ces exigences, par l'observation systématique et périodique du niveau de développement morpho-fonctionnel et moteur ;

— la flexibilité aux exigences ;

— l'esprit inventif, créateur de renouvellement et de modernisation des activités, des méthodes et des moyens utilisés ;

— vision unitaire de l'activité.

En conclusion, on peut formuler plusieurs idées sur le marketing de l'éducation physique :

— acquérir l'information à double sens de circulation ;

— étudier la demande en la rapportant à la connaissance des sujets ;

— régler l'exigence des facteurs responsables en fonction des particularités individuelles des sujets et des collectivités ;

— entreprendre la propagande par des moyens spécifiques, comprenant des exemples de programmes complexes d'exercices, y compris les descriptions adéquates.

MARIANA MAROLICARU and Team : Marketing and Physical Education

In the domain of economy, „marketing is a judicious instrument of the economic activities as they are scientifically and directly linked to the very requirements of society". In physical education marketing is to be likewise looked upon as a judicious instrument of the physical exercise as it relates it to the possibilities and aptitudes of the individual contribution to moulding his personality so that he should be in a position to meet social requirements. It follows that in essence marketing is both a way of thinking and a way of acting.

In physical education marketing highlights such features as :

— responsiveness to the requirements of society, which triggers off that to the requirements of the subject, as the idea is to find the most adequate forms, means and methods corresponding to the level of the subjects ;

— the rigorous knowledge of these requirements by systematically and periodically monitoring the morpho-functional and motive development level ;

— flexibility to requirements ;

— inventiveness, a creative spirit of renewal and modernization of the activities, of the methods and means used ;

— a unitary outlook on activities carried out.

In conclusion, the following ideas should be borne in mind with respect to marketing and physical education :

— the necessity for two-way information ;

— the investigation of demand as related to the knowledge of the subjects ;

— the adjustment of demand by the decision makers in terms of the individual particularities of the subjects and of the team ;

— the necessity for developing propaganda by specific means ; this means that examples of programmes and sets of well-described exercises should by all means be included.

PROGRAM DE EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA ÎNOTULUI

Prof. OVIDIU BOTEANU
Clubul sportiv şcolar nr. 1 Bucureşti

În pregătirea tehnică fiecare procedeu de înot dispune de 8—9 exerciţii numite exerciţii de antrenament sau exerciţii de corectare şi perfecţionare a tehnicii, care — fiind descompuneri analitice ale procedeului respectiv, defalcare a procedeului pe braţe şi picioare sau combinarea de mişcări din diferitele procedee —, sînt destinate, după cum le spune şi numele, la corectarea unor greşeli şi la perfecţionarea procedeului respectiv, în scopul creşterii **eficienţei acvatice** prin dezvoltarea aşa-numitului „simţ al apei".

Aceste exerciţii de antrenament, prin însăşi structura lor motrică mai simplă decît a procedeului de înot propriu-zis, se supun foarte bine învăţării, mai ales că ele înlătură riscul unor deprinderi greşite, care ar dăuna procedeului. Dar, mai mult, prin învăţarea lor înainte de a putea înota în procedeu, creăm un transfer pozitiv de deprinderi, care îl va ajuta pe copil să înoate eficient, adică repede, cu minimum de efort, ceea ce este scopul principal al lucrului cu copiii.

Exerciţiile de antrenament cele mai importante pe procedee sînt :

C : — pC cu şi fără plută
— pC cu M la S
— aC cu R pe ambele părţi
— aC cu 1 b
— C cu pumnii strînşi
— CfR
— aC cu 1 b sus + 1 b jos
— bC
— C cu R la 3 b, 5 b, 7 b

S : — pS cu b sus
— pS cu 2 b
— aS cu 1 b sus + 1 b jos
— aS cu 1 b
— aS cu b lîngă corp
— bS
— aS cu b sus

F : — pF cu M lîngă corp
— pF + bB
— aF
— pF pe S cu 2 b
— pF pe S, vertical, lateral
— bF
— semifluture

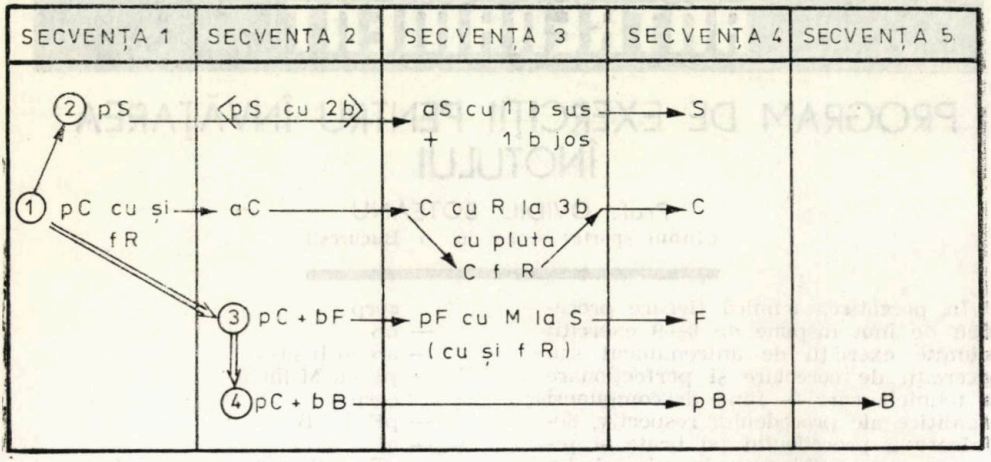
B : — pB cu M la spate
— pB pe S
— B cu 1 b
— B cu 1 p
— pB + bF
— 2 pB + 1 b
— 2 bB + 1 p
— bB + pC

CODIFICARE : — p = picioare ; b = braţe ; C = craul ; S = spate ; F = fluture ; B = bras ; R = respiraţie ; fR = fără respiraţie ; M = mîini ; a = alunecare (după tracţiunea unui braţ, ambele braţe rămîn întinse înainte, înaintarea făcîndu-se doar cu picioarele).

Folosindu-mă timp de aproape 10 ani de aceste exerciţii în cadrul procesului instructiv, am simţit nevoia selecţionării lor, pe baza principiilor instruirii programate, într-un algoritm DE INSTRUIRE **pentru învăţarea şi perfecţionarea înotului sportiv.**

În învăţarea înotului, folosirea acestui program are drept scop să nu permită elevului, chiar mai puţin supravegheat, să-şi creeze deprinderi greşite, mai mult, să-l determine să înoate şi eficient.

Plecînd de la acest deziderat, începînd din 1975 am experimentat **învăţarea înotului prin învăţarea întîi a unor exerciţii de corectare şi perfec-**



ționare a tehnicii, urmind ca apoi copilul să înoate în procedeul de concurs

Am ajuns, în final, după mai multe modificări, la următorul **program practic** de învățare a celor 4 procedee tehnice de înot **(a se vedea desenul) :**

DISCUTAREA SCHEMEI

SECVENȚA 1 — are durata cea mai mare, scopul principal adaptarea la mediul acvatic, învățarea respirației acvatice și **învățarea coordonării celei mai simple pC cu R.** Folosind colaci, plute sau labe de cauciuc, copiii vor înota deja distanțe de 25—50—100 m pC cu R sau pS; de asemenea, din săritură sau împingerea din peretele bazinului se va înota pC fR ;

Verificare : la sfîrșitul acestor secvențe, copilul să se poată deplasa singur prin apă dar **fără mișcări de brațe :**

— 50 m pC cu R (cu pluta)

SECVENȚA 2 — continuăm să folosim pluta sau labe, mai puțin colaci, doar pentru pS.

Introducem mișcările de brațe în coordonare cu respirația, sub formă de **aC** și de mișcări simetrice de b (pC+bF, pC+bB sau pS cu 2b) ;

Dozarea efortului : — Volum : distanțe : 25—50—100—200 m ; număr de repetări 2—4—6—8 ;

Intensitate : — înot continuu și uniform cu tempo moderat — **durata pauzelor :** 30″—1′30″—2′

Verificare : elevul să înoate și cu brațele și chiar să participe la unele întreceri, fără riscul de a-și crea deprinderi greșite ;

— 50 m aC cu R pe ambele părți

— 50 m pS cu b sus

SECVENȚA 3 — ne apropiem prin structura exercițiilor date spre învățare de înotul în procedeu, astfel:

— pentru C : C cu R la 3b cu pluta și C fR

— pentru S : aS cu 1b sus și 1b jos.

Începem învățarea ondulației fluture (pF cu M la S cu și fR).

Dozarea efortului : — Volum : distanțe : 25—50—100—200—400 m ;

număr de repetări : 2—4—6—8—10

— **Intensitate :** — înot continuu în tempo moderat ;

— durata pauzelor : 30″—1′30″—2′

Verificare : — 50 m C cu R la 3b (cu pluta)

— 50 m aS cu 1b sus + 1b jos

SECVENȚA 4 — ptC — luîndu-i pluta elevului, el va înota C cu R la 3b care este un procedeu de concurs ;

— **ptS** — se va da doar indicația de a mări ritmul de schimbare a b și elevul va înota procedeul S ;

— **ptF** — elevul, cunoscînd bF în coordonare cu R (de la pC+bF) cît și ondulația fluture în coordonare cu R, îi dăm indicația ca între 2 ondulații să efectueze o tracțiune cu brațele — astfel rezultînd îno-

tul F ; acum începe învățarea pB care se execută întîi pe uscat, apoi în apă cu pluta și cu R ;
Dozarea efortului : — Volum : distanțe : 25—50—100—200—400 m ;
număr de repetări : 2—4—6—8—10
— **Intensitate :** — înot continuu în tempo moderat ;
— durata pauzelor : 30″—1′30″—2′
Verificare : — 50 m C cu R la 3b
— 50 m spate

SECVENȚA 5 — cunoscîndu-se bB în coordonare cu R (de la pC+bB) și pB se va da indicația ca după o mișcare de B și o respirație să urmeze o împingere de pB (sau invers), elevul descoperind procedeul BRAS.

Dozarea efortului: — Volumul: distanțe : 25—50—100—200—400 m ;
— **Intensitate :** — înot continuu în tempo moderat :
durata pauzelor : 30″—1′30″—2′
Verificare : 25 m fluture
— 50 m bras

INDICAȚII DE APLICARE A PROGRAMULUI

— Respectîndu-se principiile instruirii programate, se va trece la următoarea unitate informațională doar după ce elevul și-a **însușit** secvența precedentă ;

— Legat tot de factorul timp — adică durata secvențelor — acestea vor depinde de particularitățile individuale ale elevului.

Avantaje :

— Se înlătură complet pericolul ca elevii să deprindă mișcări greșite, însăși structura exercițiilor supuse învățării obligîndu-i pe elevi la mișcări corecte din punct de vedere **hidrodinamic ;**

— Crește considerabil eficiența acțiunii de învățare a înotului :
— prin scăderea duratei de învățare și învățarea celor 4 procedee aproape simultan ;
— pe lîngă că învață corect procedeele de înot, copiilor li se crează o **foarte bună motricitate acvatică,** care va influența pozitiv participarea viitoare a elevului la antrenamentul sportiv, **el putînd face față ușor efortului ridicat de antrenament ;**
— respectîndu-se secvențele algoritmului, procesul de învățare este un proces unitar — ușor de parcurs de elev și, deci, de aplicat de profesor ;
— crește aria de selecție — avînd mai mulți copii care înoată corect cele 4 procedee ;
— se poate aplica foarte bine în cursurile scurte inițiate la diferite bazine, în totalitate cu elevii talentați **sau pînă la secvența a 2-a cu ceilalți,** deoarece din experiența practică, un copil trecut prin aceste centre de inițiere nu se înecă dar în majoritatea cazurilor este pierdut pentru înotul de performanță ;
— dă posibilitatea copiilor să participe foarte repede la antrenamentul sportiv cît și la unele concursuri. Din secvența a 2-a, cînd ei nu cunosc încă procedeele propriu-zise, pot participa la un antrenament organizat, astfel putîndu-i influența și din punct de vedere fizic ;

Din citirea schemei în ordinea numerelor (1-1-1-1 ; 2-2-2-2 ș.a.m.d.), se pot extrage algoritmii învățării fiecărui procedeu de înot în parte :

CRAUL

1. pC (cu și fR)
2. aC
3. C cu R la 3b
   cu pluta
   și CfR
4. C cu R la 3b

SPATE

1. pS
2. pS cu 2b
3. aS cu 1b sus
   + 1b jos
4. S

FLUTURE

1. pC cu și fR
2. pC + bF
3. pF cu M pe lîngă corp
   cu și fR
4. F

BRAS

1. pC cu și fR
2. pC + bB
3. pB
4. B

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL, PAVEL — Educația și pedagogia în perspectivă operațională, Edit. didactică și pedagogică, București, 1969.

APOSTOL, PAVEL — Cibernetică, cunoaștere, acțiune. Edit. politică, București, 1969.

BUNESCU, V., BERCA, I., NOVICOV, E. — Instruirea programată. Edit. didactică și pedagogică, 1967.

BURKA, ENDRE — Cibernetica în educația fizică școlară, în Cibernetica în sport pag. 51, Edit. CNEFS, București, 1963.

CIOBANU, C., CERCHEZ, M., MUNTEANU, T. — Înotul pe înțelesul tuturor. București, Ed. Stadion, 1972.

COUNSIL MAN, E. I. — The science of swimming, Prentice-ball, irc. Erglewood Cliffs, New-Jersey, USA, 1969.

FORBES, CARLILE — On Swimming, Pelham Books Ltd. London, 1966.

GALPERIN, P. I. — Studii de psihologia învățării, Buc., E.D.P., 1975.

GORDON, S. M., SIRKONET, Z. A. — Cercetarea structurii parametrilor care condiționează rezultatele în înotul sportiv. În : sportul peste hotare, nr. 63, 1970.

HARRE, D. — Teoria antrenamentului sportiv. Buc., Editura Stadion, 1973.

KARGER, JON — Problema programării privind însușirea deprinderilor motrice ale elevilor, Educația în școală vol. 13.

LANDA, L. N. — Despre abordarea cibernetică a teoriei învățării. Edit. politică, 1963.

LEWIN, G. — Înotul pentru copii. București, Editura Stadion, 1970.

NAUMOV, B. A. — Despre dirijarea procesului de învățare a deprinderilor motrice, în Cibernetica în sport, Edit. C.N.E.F.S. București.

NOVEANU, E. — Tehnica programării didactice, București, E.D.P., 1976

RĂDUȚ, C. — Contribuții la modelarea cibernetică a pregătirii sportivilor de performanță. București, E.F.S., nr. 10, 1974.

ROȘCA, AL., MUNTEANU, C. RADU, I., STOIAN, I., ZORGO, B. — Creativitate, modele, programare. Editura Stadion, București, 1967.

ROY, B. — Biomecanica natației. În : Sportul de performanță, nr. 118, 1975.

SMITH, G. MILTON — Ghid simplificat de statistică pentru psihologie și pedagogie. București, Editura didactică și pedagogică, 1971.

STEMMLER, R. — Statistische Methoden im Sport. Berlin, Sportverlag, 1965.

VOLKOV, N. I., GORDON, S. M. — Cercetarea factorilor care determină nivelul performanțelor la natație. În : Lucrările Conferinței Internaționale în problemele antrenamentului sportiv. București, Editura C.N.E.F.S., 1967.

ZATIORSCHI, V. M. — Cibernetica și educația fizică. Cibernetica în sport, pag. 117 — Edit. CNEFS, București, 1968.

ZATIORSCHI, V. M. Cibernetica și educația fizică. Teoria i praktica fiziceskoi kulturi nr. 4/1965.

OVIDIU BOTEANU : Programme d'exercices pour apprendre la nage

En utilisant les informations acquises pendant une activité pratique de 10 ans, l'auteur indique l'utilisation d'une série d'exercices d'entraînement (ou de correction et de perfectionnement de la technique) servant à l amélioration continue du processus d'instruction. La mise en pratique du programme d'exercices établi pour l'enseignement de la nage vise à déterminer les enfants à nager de manière efficiente et à leur éviter d'apprendre des mouvements faux. En partant de cette idée, l'auteur montre qu'il a expérimenté, à partir de 1975, l'enseignement de la nage en enseignant premièrement des exercices de correction et de perfectionnement de la technique, l'enfant devant nager ensuite selon le procédé de concours. L'article présente les exercices spécifiques à chaque procédé de nage. Le programme d'enseignement des exercices sera réalisé en tenant compte des particularités de chaque élève.

OVIDIU BOTEANU : A Programme of Exercises for Learning to Swim

Relying on data collected along 10 years in practice, the author shares the experience he accumulated by using a programme of training exercises (also including exercises aimed at correcting errors or at improving techniques) meant

to steadily improve the teaching/learning process. The programme of exercises proposed is intended for children, that is, it helps children to learn to swim efficiently while also avoiding any kind of mistakes. The author shows that he had been teaching children to swim according to this programme ever since 1975. He started with exercises aimed at correcting errors and improving techniques, and only after that the learner was allowed to swim according to competition procedures. The author describes the exercises specific to each procedure in part. The programming in time of the acquisition of exercises is done in keeping with the individual particularities of the learners.

STRUCTURA JOCULUI DE VOLEI – OBIECTIV AL INSTRUIRII

VASILE GHENADI
C.S.S. Bacău
ȘTEFAN ROMAN
I.E.F.S.

Studiul face parte din cercetarea fundamentală a teoriei și metodicii antrenamentului sportiv în jocul de volei.

I. Scopul. Lucrarea își propune să contribuie la obiectivizarea cunoașterii jocului de volei în vederea modelării instruirii lui.

II. Motivația. Lipsa „Structurii jocului" din teoria, metodica și practica instruirii voleiului, ce a permis elaborarea unor modele de joc și de pregătire subiective, rupte de realitatea competițională, deși unele lucrări vorbesc despre acțiunile, fazele și situațiile fundamentale ale jocului de volei. În nici o lucrare însă nu se pomenește despre STRUCTURA JOCULUI ca o componentă a voleiului și, mai ales, ca obiectiv al instruirii acestuia.

Lipsa STRUCTURII JOCULUI din teoria și practica instruirii voleiului și-a pus amprenta pe cursivitatea și eficiența jocurilor oficiale disputate de echipele noastre fruntașe (div. A și echipe naționale). Aceste aspecte s-au manifestat prin : lipsa de legătură între acțiunile și fazele de joc, nesesizarea la fiecare fază a situației reale și nealegerea soluției optime, joc static lipsit de mișcare și lipsa jocului fără minge.

Deși au fost și sînt unii tehnicieni-antrenori care dovedind mult simț practic au rezolvat unele aspecte de structură, totuși nici o dată în instruire nu au plecat de la structura jocului ca obiectiv al instruirii.

Determinarea structurii jocului este reclamată de modelul de joc. Orice model determinat în lipsa structurii este în afara fenomenului respectiv.

III. Ipoteza. În lucrare, am plecat de la ipoteza că dacă jocul de volei constituie un fenomen unitar — un sistem — avînd : scop — sarcini și mijloace proprii, atunci organizarea internă a conținutului său trebuie să fie la rîndul său un tot organizat pe baza unor **structuri proprii** care îi rezolvă **ordinea internă**, în concordanță cu scopul și sarcinile de joc specifice.

IV. Organizarea studiului.

1. Studierea materialelor bibliografice pentru definitivarea noțiunilor : structura jocului și structura de joc a jucătorului, noțiuni care lipsesc din lexicul limbii române.
2. Asistențe la jocuri și antrenamente, discuții cu antrenorii și profesorii, precum și înregistrări efectuate pentru verificarea în practică în ce măsură sînt reale : definițiile propuse, delimitarea structurilor, precum și implicațiile acestora în procesul de instruire.

V. Rezultate obținute.

Definiție : Structura jocului de volei cuprinde unitățile funcționale : acțiuni, faze, situații fundamentale și seturi, constituite pe baza asocierii sau succesiunii acțiunilor sau elementelor de joc care se condiționează și se corelează reciproc, în scopul rezolvării sarcinilor jocului.

Caracteristicile structurilor jocului.

1. În timpul jocului, structurile se repetă, ori de cîte ori se pune mingea în joc, sub formă de fragmente de joc, intercalate de întreruperi de joc, de trecerea mingii peste plasă, de schimbarea sau apariția unor noi sarcini de joc.

Fragmentele de joc, care nu sînt subordonate unei sarcini de joc, sînt execuții întîmplătoare.

2. Structurile de joc sînt alcătuite din următoarele categorii de structură care, la rîndul lor, sînt organizate pe baza structurilor interne :

a) **setul** ce cuprinde toate situațiile fundamentale de joc la cîștigarea ser-

Educație fizică și sport nr. 7, 1986, pag. 50

viciului și la cîștigarea punctului subordonate scopului jocului și al setului respectiv : cîștigarea a minimum 15 puncte și a serviciului într-un număr corespunzător de ori ;

b) **situațiile fundamentale de joc :** la cîștigarea serviciului și joc la cîștigarea punctului care cuprind toate fazele specifice de joc, subordonate sarcinilor fundamentale de joc : cîștigarea serviciului și cîștigarea punctului.

Structura situațiilor fundamentale de joc este diferită la cîștigarea serviciului față de cîștigarea punctului.

O situație fundamentală de joc poate fi alcătuită de una, două sau mai multe faze de joc.

Situația fundamentală de joc la cîștigarea serviciului începe cu faza I ce cuprinde de fiecare dată : preluarea serviciului + pasă + atac și dublarea atacului, urmată de schimb de zone și fazele II—III ce cuprind : blocaj + preluare din atac + atac și dublarea lui.

Situația fundamentală de joc la cîștigarea punctului începe cu serviciul urmat de schimb de zone și faza I ce cuprinde : blocaj + preluare din atac + pasă și atac cu dublare, urmată de fazele II—III, cu aproximativ aceeași structură.

Toate fazele de joc, cuprinse într-o situație fundamentală de joc, sînt într-o dependență permanentă, corelîndu-se și influențîndu-se una pe alta, fiind subordonate sarcinii fundamentale de joc respective.

c) **Faza de joc** cuprinde toate acțiunile de joc care se derulează de fiecare dată de la venirea mingii în propriul teren și pînă la trecerea mingii peste plasă.

Acțiunile de joc, cuprinse într-o fază de joc, sînt strîns legate, corelate, dependente și subordonate sarcinii parțiale de joc respective.

Structura fazelor I de joc este diferită la cîștigarea serviciului față de cîștigarea punctului, așa cum am mai prezentat mai sus.

Faza de joc este unitară pe considerentul că existența unei acțiuni de joc depinde efectiv de conținutul și eficiența acțiunii anterioare.

d) **Acțiunea de joc** este chemată să rezolve în fiecare fază sarcinile specifice de joc care apar și se succed specific jocului la cîștigarea serviciului și specific jocului la cîștigarea punctului.

Structura internă a fiecărei acțiuni de joc cuprinde într-o unitate indisolubilă : sarcină specifică + analiză + deplasare + pregătire + decizie + procedeu. Structura intimă este specifică fiecărei acțiuni de joc în parte.

Structura specifică se bazează pe analiza specifică care și ea depinde de capacitatea vizuală (acuitate + vedere periferică) a reperelor care vor comanda execuțiile și succesiunile acestora.

Deplasarea + pregătirea și decizia sînt specifice fiecărei acțiuni de joc, ele depinzînd la rîndul lor de capacitatea de analiză specifică.

Eficiența intervenției la minge sau a procedeului depinde efectiv de prezența și calitatea celorlalte elemente de joc : sarcină — analiză — deplasare — pregătire — decizie.

Execuția procedeului în lipsa acestor elemente de joc este în afara scopului și sarcinilor jocului, este în afara jocului competițional.

Structura acțiunii de joc se repetă de fiecare dată cînd jucătorul se pregătește să participe și apoi participă la joc.

Acțiunile de joc în volei sînt :
— preluarea serviciului ;
— pasa sau ridicarea mingii ;
— atacul ;
— dublarea atacului ;
— servicul ;
— preluarea atacului.

3. În timpul jocului toate structurile acestuia se văd și pot fi cuantificate calitativ și cantitativ.

Prelucrate matematic-statistic, structurile, împreună cu conținutul, determină modelul de joc.

Structurile se repetă de fiecare dată cînd se pune mingea în joc. Ceea ce se schimbă de la o fază la alta, de la o execuție la alta, este conținutul în cadrul aceleiași structuri.

Structura îmbracă, delimitează și, în același timp, leagă conținutul în unități funcționale de joc.

4. Fiecare categorie de structură, respectiv set, situație fundamentală, fază și acțiune de joc, cuprinde toate componentele jocului : fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic.

În fiecare din aceste structuri, jucătorii se manifestă cu toate posibilitățile lor psiho-fizice native sau dobîndite în procesul de antrenament.

Structurile nu se substituie componentelor jocului, ci le ordonează și le sistematizează după succesiunea, eficiența și frecvența lor.

5. Structurile jocului determină pentru fiecare jucător în parte structuri

de joc specifice postului, formației de joc, zonei și modelului de joc al echipei.

De exemplu, structura de joc a unui jucător de post de ridicător aflat în Z. VI. la cîștigarea serviciului pentru o echipă de nivel A ar putea fi :

— pregătire pentru intrare pe momentul serviciului advers și intrare în Z. II—III, ridicare în urcare la Z. III, dublare în atac, retragere în Z. I., pregătire pentru preluare din atac (dublarea blocajului), dacă nu a jucat mingea intrare în Z. II—III pasă lungă normală în Z. IV, dublare în atac și retragerea în Z. I.

Asemănător acestei structuri, realizează în mod specific însă și ceilalți jucători în fazele respective. În acest mod, toți jucătorii participă la joc în structuri proprii specifice modelului de joc, postului și zonei pe care o ocupă la un moment dat.

În aceste structuri, jucătorii pot participa la una sau mai multe acțiuni cu mingea sau fără minge. În structura de jucător acțiunile se succed, se corelează și se condiționează reciproc, încît structura devine unitară. Eficiența fiind determinată de modul în care sînt rezolvate succesiv toate elementele structurii respective. În multe faze și structuri de joc, jucătorul nu joacă mingea la fiecare acțiune, dar el trebuie să fie acolo unde-i cere structura jocului său pentru a fi pregătit să o joace de fiecare dată.

În general, **un jucător joacă efectiv mingea numai în 20% din acțiunile de joc din structurile sale**, în timp ce el trebuie să fie prezent și la celelalte 80% de acțiuni.

Este vorba de jocul fără minge, este vorba de mișcarea în teren, este vorba de participarea activă la joc a jucătorilor.

Avînd în vedere unitatea structurilor de joc a jucătorilor, aceste fragmente de joc odată determinate trebuiesc învățate și perfecționate.

6. Structurile jocului se suprapun în timpul jocului cu structurile de joc ale jucătorului numai în momentul jucării mingii și atunci se concretizează prin acțiune de joc ca unitate funcțională de bază a jocului. În structura de joc a jucătorului, acțiunea de joc se constituie în acel moment tot într-o unitate funcțională de bază ce va trebui executată la rîndul ei pe baza structurii interne specifice : sarcină—analiză—deplasare—decizie—procedeu.

Înțeleasă sub această formă, structura jocului și structura de joc a jucătorului, vor trebui aduse în instruire pentru a realiza modelarea instruirii în concordanță cu modelul de joc.

Practic, în instruire exercițiile principale sau de bază ce vor fi folosite pentru realizarea modelului jocului (tehnic-tactic) trebuie să poarte în ele structura jocului și structura de joc a jucătorilor respectivi. Exercițiile vor prelua structurile de joc ale acțiunilor, fazelor și situațiilor fundamentale pentru a fi învățate și perfecționate în conformitate cu modelul de joc.

Dacă nu poate exista model fără structură, atunci nici modelarea instruirii nu poate fi realizată fără structuri de joc.

Exercițiile cu mingea, care nu sînt purtătoare ale structurilor jocului, vor putea fi folosite în instruire numai pentru pregătire fizică specifică sau pentru corectări analitice individuale a unor execuții, situație cînd aceste exerciții vor fi menținute în paralel și numai în etapa învățării-corectării, urmînd ca repetarea și perfecționarea execuțiilor să se facă numai în structuri de joc.

În acest mod, acțiunile, fazele și situațiile fundamentale de joc se repetă și se perfecționează, asigurîndu-se astfel învățarea jocului cu toate componentele sale : fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic.

În acest fel, acțiunea de joc odată învățată, de exemplu, la lovirea mingii de jos cu ambele mîini cu manșeta, aceasta va trebui introdusă imediat în structura acțiunii de joc respective : sarcină, analiză, deplasare, pregătire, decizie, procedeu și va fi repetată numai în această structură.

În continuare, acțiunea preluării va fi introdusă în faza de joc corespunzătoare și exersată ca atare, învățîndu-se astfel faza de joc respectivă, cu preluarea corespunzătoare. Mai departe, faza de joc respectivă se va introduce în situația fundamentală de joc corespunzătoare (fragmentul de joc compus din 2—3 faze), cînd se va pune accent pe învățarea și repetarea fazei în contextul sau structura jocului de la cîștigarea serviciului.

La fel se va programa în instruire eventual pasa, ca și lovitura de atac cînd, odată cu învățarea loviri mingii specifice acțiunii, se va învăța și acțiunea de joc specifică, apoi faza și situația fundamentală de joc.

În final, trebuie însușită și perfecționată situația fundamentală de joc respectivă în care aceasta devine astfel finalitate sau obiectiv final al instruirii. În planificare, situația fundamentală va fi defalcată pe faze de joc și acțiuni de joc corespunzătoare care, la rîndul lor, devin astfel obiective de instruire.

VI. Concluzii.

1. Structurile jocului de volei sînt :
   — seturile ;
   — situațiile fundamentale de joc ;
   — fazele de joc ;
   — acțiunile de joc.

La rîndul lor, fiecare din aceste structuri sînt organizate pe baza unor structuri interne specifice.

2. Fiecare structură a jocului, asemănătoare unui fragment de joc subordonat sarcinii de joc, cuprinde toate componentele jocului : fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic, asigurîndu-se astfel unitatea funcțională a jocului de volei.

3. Unitățile funcționale ale jocului, sistematizate în : situații fundamentale de joc ; faze de joc ; acțiuni de joc devin, în procesul de antrenament, obiective instructiv-educative și vor fi programate, ca atare, în instruire pentru a fi învățate și perfecționate.

4. Structurile jocului și structurile de joc ale jucătorilor vor sta la baza sistematizării exercițiilor în procesul de instruire, asigurîndu-se astfel modelarea instruirii în conformitate cu modelul de joc.

VII. Propuneri.

1. Federația Română de Volei, prin Colegiul central de antrenori, să definitiveze modelul de joc și de pregătire pe baza structurilor jocului.

2. Planurile de pregătire ale echipelor, începînd cu cele de la nivelul loturilor naționale și pînă la copii-juniori, să fie întocmite pe baza structurilor jocului și a structurilor de joc ale jucătorilor după modelul acestora.

3. Programele de instruire ale cluburilor sportive școlare și cele vizînd predarea jocului de volei în lecțiile de educație fizică și de activități sportive să fie sistematizate pe baza structurilor jocului.

4. Pregătirea jocurilor oficiale, ca și analizele acestora să abordeze jocul pe baza structurilor acestuia.

V. GHENADI et ST. ROMAN : VOLLEY — LA STRUCTURE DE JEU — OBIECTIF DE L'INSTRUCTION

L'absence d'un ouvrage sur la „structure du jeu" de volley est ressentie dans la méthodique et la pratique de cette discipline sportive.

L'auteur traite le sujet dans l'hypothèse que le jeu de volley constitue un phénomène unitaire — un système à but, tâches et moyens propres, ce qui impose l'organisation de son contenu selon des structures propres, en concordance avec le but et les tâches de jeu spécifiques.

La structure du jeu de volley comprend les unités fonctionnelles : actions, phases, situations fondamentales et sets.

La structure des situations fondamentales est définie d'une phase à l'autre.

Les unités fonctionnelles du jeu systématisées en :

— situations fondamentales de jeu ;

— phases de jeu ;

— actions de jeu,

deviennent, dans le processus d'entraînement, des objectifs instructifs-éducatifs, ils seront programmés tels quels dans le cadre de l'instruction, afin d'être appris et perfectionnés.

V. GHINADI, ST. ROMON: THE PATTERN OF THE GAME, A GOAL OF TRAINING IN VOLLEYBALL

There is a growing need in the methodology of volleyball for a paper dealing with the pattern of the game.

Relying on the hypothesis that volleyball is a unitary phenomenon, a system having a purpose in view and its own tasks and means, the author underlines that its content should be organized according to own patterns complying with the specific purpose and tasks.

As for the pattern of the game and its definition, it should be noted that the former includes a number of functional units: actions, phases, fundamental situations and sets.

The pattern of the fundamental situations is defined from one phase to another.

The functional units of the game may be systematized in the following way:

— fundamental situations of the game;
— phases of the game;
— actions of the game.

The latter become educational and training objectives in the training process and, consequently, will be programmed as such so as to be learned and mastered.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ

Clubul sportiv „Dinamo" București

București, 3 martie 1966

„Vă spun cu mîna pe inimă, stimați colegi, eu, eu cînd..., eu m-am referit atît la partea «progresivă», cît și la cea negativă, dar vă dau cuvîntul meu de onoare și de om..."

Și asaltul pentru cucerirea asentimentului asistenței continuă, îndîrjit, desperat, aruncîndu-se în luptă zîmbete, cuvinte și salivă, dar, iată, cuvîntul de onoare, chiar asociat cu cel de om, constituie un garant lipsit de forță, cu toate că sîntem asigurați că nu numai fața «progresivă» a lucrurilor a fost pusă în evidență.

Lucirile scurte și viclene din ochii vorbitorului vînează o încuviințare, dar aceasta nu vine nici cînd dintre cutele roșii ale frunții lui „B" bobițe mici de sudoare se înfrățesc și încep să înfiripe un șezitant pîrîiaș.

Nu, deoarece, o viață, omul n-a făcut decît să adauge cîte o neagră cărămidă la edificiul propriei personalități definită de arivism, minciună, bîrfă, invidie și alte surori mai mici ale acestor puțin «progresive» atribute.

Doamne, ce satisfacție să asiști la neputința răului de a rupe lanțul cu care singur s-a ferecat.

Dialog :

— Nu mai discutăm ! Pleacă S.N. !

— Cum să plece S.N., dom'le ? Vreți dumneavoastră să-i faceți cadou o plimbare pînă la Berlin ? Credeți...

— Mai ușor cu cadourile, fii mai atent la ce vorbești ! Pleacă S.N., fiindcă-i mai tînăr. Vrei să plece S.V. al tău, numai pentru că are cu 20 de centimetri în plus...

— Păi, ce-i acolo la Berlin, dom'le, concurs de lungime sau de tinerețe ?... Ce, 20 de centimetri la săritura în lungime sînt chiar așa...

— Te crezi spiritual...

— Spiritual nu, dar nedreptățit da ! Mai exact, e nedreptățit elevul meu și...

— În colectivul acesta, v-am mai spus, se cere s-o mai lăsăm cu „elevul meu" ! Aici, sîntem un organ colectiv...

— În care unul singur dictează — nu se poate abține să strecoare antrenorul care-și apără elevul.

— ...și orice subiectivitate, orice interes particular... — au urmat cinci minute de prelucrări pe tema imparțialității și obiectivității. Într-un fel, aproape reieșea că, dacă adevărul, dreptatea se întîmplă să curgă în același sens cu interesul personal, este recomandabil să stai liniștit pe creanga ta, interesul personal anihilîndu-le. Căci, iată, deși certificată exact și obiectiv de către ruletă valoarea, susținută de cel interesat, ea devine un izvor al subiectivității.

Dar... circul (căci despre ce altceva poate fi vorba ?) continuă : se hotărăște cine va efectua deplasarea la triplusalt, probă la care, de asemenea, antrenorul „subiectiv", „recalcitrant" și „deplasat ironic" are un elev pretendent.

Conducătorul colectivului de antrenori :

— Și pentru a termina cu săriturile : la triplu, pleacă R.V. !

— Păi, cum vine asta, că ne-ați înnebunit de-a binelea — sare cătrănitul antrenor. De ce R.V. ? Păi, nu-i V.D. al meu mai tînăr ? Gata, am terminat-o cu tinerețea ? Păi, argumentul cu care vreți să-l expediați pe ăla de la lungime la Berlin, nu mai este valabil acum ? Păi, în cinci minute întoarceți un argument cu 180 de grade numai pentru a-mi da mie în cap cu ambele capete ale dreptei ?

— Stai, frate...

— Ce să mai stau, că-l băgați pe

om în balamuc și-l mai și prelucrați că-i faceți o favoare. Obiectivitate, subiectivitate, vacs, faceți cum vă place...

Și amărîtul antrenor și-a vărsat veninul și n-a putut fi oprit.

Dar cu atît s-a ales, elevii lui au rămas acasă. Pe nedrept, evident.

Un fapt minor ?

Minor, sigur, s-ar putea răspunde, ce atîta zarvă, pentru că, despărțiți de cîțiva centimetri, nu pleacă ăia, ci pleacă ăilalți ? O știi el, selecționerul, de ce „x" și nu „y", că de aia-i pus acolo ! O știi, da' uite că nouă nu reușește să ne spună. Și ne aruncă în față o cioară, cînd astfel îi dictează interesul, și-n clipa următoare a și vopsit-o în alb, dacă astfel îi convine. Urmarea ? Neîncrederea celor cinstiți, dansul tămîierilor, al manevrărilor și al vînării avantajelor din partea iubitorilor de ciori vopsite. Asta, la nivelul antrenorilor !

La nivelul sportivilor, ecourile — cele nedorite, bineînțeles — sînt mult mai ample și profunde. Acut sentiment de nedreptățire : cînd el este subiectul, sportivul simte cu neclintită tărie că 1 centimetru constituie un element obiectiv și un argument irefutabil. Să nu te atingi de centimetrul lui, că l-a visat zi și noapte și a transpirat pentru el, și cu trupul, și cu sufletul. Hotărîri arbitrare, ca cele de mai sus, îl zdrobesc, și acces la inima lui nu mai ai. Și faptul este întors, de regulă, pe la colțuri, pe toate fețele și, în final, întreg colectivul, mai puțin cei avantajați, pe nedrept, se simte lezat. Și vin momentele grele, meciuri, concursuri internaționale, cînd în joc sînt puse înalte prestigii, și, bazîndu-te pe o amnezie inexistentă, faci apel la conștiința și spiritul de sacrificiu al celor pe care i-ai nedreptățit flagrant. La discernămîntul lor fraged, pus în dificila situație de a accepta că, prin una și aceeași persoană, trebuie să le vină și loviturile, și mobilizatoarele sunete de trîmbiță. Timpanele sînt însă înfundate. Vocea care a lovit-o și umilit-o n-are audiență la conștiința lezată și umilită. „Da, acum, apelezi la mine, mă rogi, acum sînt bun, atunci cînd l-ai preferat pe celălalt, mai slab decît mine, nu eram bun !?"

Și pune-te, antrenorule, și drege ce a stricat altul și convinge sportivul că da ! este posibil ca, printr-o nedorită voce, să ne parvină îndemnuri de cea mai înaltă noblețe și răspundere.

„Nu te-ai bătut ca un mare performer !", „Nu reușești să te mobilizezi !", „N-ai tărie psihică !", n-ai, n-ai, acuză — uneori — cel care, ignorînd implicațiile hotărîrilor sale, a pus cărămizi solide la fundamentul atitudinilor incriminate.

Dreptatea, obiectivitatea, imparțialitatea au fost și vor rămîne bulevarde largi de acces spre conștiința tinerilor, puternice elemente cu efect de liant în dinamicul mozaic pe care-l constituie un colectiv de sportivi.

O știm cu toții. Din păcate, sînt momente cînd unora le convine să uite. Și, constatînd efectele amneziei lor, din nou le convine să uite că în ei își află cuibul cauza.

I. VINTILĂ : JOURNAL D'ENTRAÎNEUR

Quoique datées 1966, les opinions de l'entraîneur d'athlétisme renommé Ioan Vintilă, qu'il exprime dans cet épisode de son journal, sont tout aussi fraîches de nos jours. Cette situation n'est pas réjouissante, bien sûr, elle doit, au contraire, nous faire réfléchir car certaines irrégularités qui existaient en ce temps-là, continuent à exercer leur influence négative. Afin de contribuer à leur élimination, l'auteur les présente carrément, mais d'une manière délicate. Ainsi, parmi d'autres, une place importante revient, dans cet article, au soin que les sélectionneurs doivent accorder à chaque sportif doué ; ils ne doivent pas traiter injustement un sportif car ignorer le talent, le travail et l'application d'un individu signifie l'eliminer du milieu auquel il désire dédier la plus importante partie de sa vie.

I. VINTILĂ : AN INSTRUCTOR'S DIARY

Although dated 1966, the account of this episode from the Diary of Ioan Vintilă, a famous Romanian athletics instructor, is by no means outdated. However, the fact should be given mature consideration, given that many of the deficiencies existing at that time still persist ; we have to give a great deal of thought to the problem considering that the above mentioned deficiencies still have a negative impact. The author not only points to the respective deficiencies but also makes constructive proposals for eliminating them. Moreover, in the focus of his attention is the concern for gifted sportsmen. The author draws the attention of those concerned with the selection for national teams, that they should take care of each and every talented sportsman, that they should do justice to each of them, for there is no ignoring the gift, hard work and great responsibility of the sportsman who devotes a goodly part of his life to sports.

FILE DE ISTORIE

ACTUALITATEA LUI PIERRE DE COUBERTIN

VICTOR BĂNCIULESCU

În memoria omenirii, în enciclopedii și dicționare, **Pierre de Coubertin** (1863—1937) este cunoscut (și recunoscut) drept părintele Jocurilor Olimpice moderne. El este cel care, la sfîrșitul secolului trecut, a propus (și a facut tot ce i-a stat în putință pentru a realiza) renașterea anticelor Jocuri cvadrienale, rezervate de astă dată nu doar comunității eline, ci tineretului din lumea întreagă. Din 1896 încoace, trăim — din 4 în 4 ani — sub semnul fastuoaselor serbări sportive fără egal care au cîștigat, cu timpul, tot mai mult în prestigiu, călcînd pe urmele universalității.

Pentru noi, românii, Pierre de Coubertin prezintă în plus interesul istoric datorat celui care, în 1906, pe temeiul unui editorial (**„Prietenii noștri români"**) semnat de el în cotidianul parizian „Le Figaro" (la 6 octombrie 1905), a propus înființarea unei Grupări de prietenie franco-române, menite **„să cultive sentimentele de prietenie și să facă să se nască ocaziile de apropiere între Franța și România"** *.

Dar a reduce la doar atît datele biografice ale lui Pierre de Coubertin înseamnă a sărăci profilul unui om de o extraordinară anvergură spirituală. Miile de pagini scrise pe care le-a lăsat moștenire omenirii stau mărturie pentru o personalitate cu trăsături de enciclopedist. Lucrările sale îl arată apt de a fi cooptat în rîndul marilor pedagogi, istorici, sociologi sau filosofi umaniști ai lumii. Firește, fără a se putea sustrage cu totul ticurilor epocii sale, Coubertin se dovedește un spirit larg deschis spre universal, un vizionar pasionat și lucid. Să citățm doar cîteva titluri din bibliografia sa sumară (care cuprinde, între 1885 și 1937, nu mai puțin de 248 titluri !) : **Universitățile transatlantice** (1890), **Psihologia sportului** (1900), **Tratat de scrimă călare** (1906), **Pagini de istorie contemporană** (1909), **Echitația populară** (1913), **Ignoranța care a pregătit războiul și educația care va asigura pacea** (1916), **Etapele astronomiei** (1919), **Universitățile muncitorești** (1921), **Alexandru cel Mare — recordman al orei ; Sportul — sanatoriu pentru oameni sănătoși ; Mesaj inaugural la lucrările Uniunii pedagogice universale** (1925), **Fotbal preistoric** (1930) etc.

Ideile cuprinse în mai toate cărțile, broșurile, studiile, conferințele, discursurile, rapoartele, articolele pe care le-a scris, îl arată mereu în avans față de vremea sa. Și atunci cînd propune **instrucția superioară a muncitorilor manuali și organizarea unei universități muncitorești,** și atunci cînd prevede **înființarea Biroului internațional de pedagogie sportivă.** El singur își zicea **„éclaireur"**, înainte-mergător, deci un cercetaș care defrișează și deschide calea. În toate, a fost — în ciuda aparențelor — un om al viitorului și nu al trecutului.

Iată suficiente argumente care au determinat Comitetul Internațional Olimpic (C.I.O.) să acționeze pe multiple planuri. În primul rînd, începînd de anul acesta, **„Revue Olympique"**, organul oficial al mișcării olimpice, publică, în fiecare număr (lunar), cîte un articol din tezaurul coubertinian (la rubrica „La sursele olimpismului"). În al doilea rînd, cu sprijinul Comitetului internațional „Pierre de Coubertin" (președintele Geoffroy de Navacelle, strănepotul lui Coubertin) și sub îngrijirea prof. univ. Norbert Müller (Universitatea din Mainz), la toamnă vor apare primele **trei volume din operele lui Coubertin,** cu principalele sale texte dedicate sportului și olimpismului. În al treilea rînd, primăvara aceasta, la Lausanne, s-a organizat un **simpozion internațional** consacrat **actualității lui Pierre de Coubertin.**

* Vezi **„Sport en Roumanie"** nr. 4/1981, **„Magazin istoric"** nr. 1/1982 și **Almanahul „România literară"** 1986.

Această din urmă inițiativă avea ca scop — la 50 de ani după moartea pedagogului francez — să sublinieze aspectul contingent al operei sale, precum și mesajul peren, deci oricum actual, pe care-l cuprinde. Au fost chemați să dezbată această problemă 30 de conferențiari și experți din lumea întreagă, reuniți în sala Senatului universitar din Palatul Rumine (aceeași — frumoasă coincidență — în care, la 8 mai 1913, Coubertin deschidea Congresul de psihologie și de fiziologie sportivă).

Prima întrebare care se pune, oricui se apleacă asupra gîndirii și scrierilor lui Coubertin, este : **cît de bine îl cunoaștem pe renovatorul Jocurilor Olimpice**, pentru a-i putea judeca opera ? Răspunsul corect ar fi următorul: destul de precar, în raport cu bogăția de idei care a izvorît dintr-o minte rațional înflăcărată. (Și nu vorbim de începutul secolului, cînd chiar în Franța, în patria sa, era ignorat, ci de zilele noastre). Dincolo de cei cîțiva exegeți, este cel mai adesea citat trunchiat, stereotip, șablonard — cu o evidentă denaturare a ideilor prin clișeu — iar uneori chiar incorect. Deviza olimpică **„Citius, Altius, Fortius"** nu-i aparține (a fost născocită de călugărul dominican Henri Didon), cum nu e de el fraza atît de des citată, aproape sarcastic evocată : **„La Jocurile Olimpice important nu e atît să cîștigi, cît să participi"** (frază pronunțată de Ethelbert Talbot, arhiepiscop de Pennsylvania, la deschiderea J.O. de la Londra în 1908). Un minim efort de documentare ar permite oricui să afle că ironia e gratuită față de un om care, **de fapt**, a susținut că **„important, în viață, nu este triumful, ci lupta ; esențial nu e să birui, ci să fi luptat bine"** !

Participanții la simpozion au recunoscut în unanimitate că pentru a obține notorietatea meritată, ideile **valoroase** și **actuale** ale lui Coubertin se cer a fi răspîndite. (Am subliniat cele două adjective pentru a ne distanța de ceea ce, inevitabil, a rămas vetust în textele lui Coubertin, cum ar fi, de pildă, misoginismul său ori o anacronică înclinare spre fastul exagerat al spectacolului sportiv).

După cum remarca Juan Antonio Samaranch, președintele C.I.O. (care a participat la lucrările simpozionului), opera lui Coubertin întrunește caracterul unui tezaur de idei pe mai multe planuri. Profesori universitari de vază — cum sînt Nikos Nissiotis (Grecia), Georges Rioux (Franța), Peter McIntosh (Marea Britanie), Fernand Landry (Canada), Rudolf Malter (R.F.G.), John J. MacAloon (S.U.A.), Shigeo Shimizu (Japonia) — și primvicepreședintele C.I.O., Alexandru Șiperco (România), în conferința sa finală, au subliniat valoarea ansamblului conceptual al creatorului olimpismului modern pe plan istoric, filosofic, social, pedagogic, cultural, olimpic, sportiv.

În mod evident, una din mariile ambiții ale lui Coubertin a fost aceea de a modifica educația prin sport. Pentru el, Jocurile Olimpice trebuiau să fie, la urma urmei, nu o colecție de campionate mondiale, ci o manifestare extraordinară cu puternice valențe pedagogice. În arena olimpică, adevărată școală, participantul trebuie să învețe cîteva importante precepte de viață, de la ținuta cavalerească (fair-play) pînă la solidaritatea umană, la înțelegerea internațională prin pace și prietenie.

Față de asemenea obiective, cîteodată sîntem îndreptățiți a ne întreba dacă a fost cu adevărat bine înțeles cînd spunea : **„Succesul nu e un țel, ci doar mijlocul de a viza și mai sus"** sau **„Efortul este bucuria supremă"**. Iată chestiuni de educație (dacă nu chiar de filosofie a vieții) care se confruntă cu mentalitățile de astăzi. Și oricum, mereu actuale în gîndirea lui Coubertin vor rămîne marile lui constante de umanism.

Drama personală a lui Coubertin (susținea cineva) a fost aceea că — vrînd să urmeze exemplul antic — a vizat transformarea sportului într-un instrument de cultură, într-un element de civilizație, dar nu a dispus de mijloacele materiale necesare. Astăzi, mișcarea olimpică are asemenea mijloace. Totul e să le pună la bătaie pentru a obține : **exemplaritatea comportării sportivilor la J.O. ; solidaritatea universală în dezvoltarea sportului pe glob ; simbioza sportului cu celelalte forme ale culturii și artelor.**

Pe acest drum, simpozionul s-a încheiat cu o bogată agendă de propuneri, printre care au fost reținute, ca importante, și cele ale expertului român prezent la lucrări. Realizarea acestora ar putea contribui la menținerea într-o **actualitate activă** a ideilor oricum nepieritoare ale lui Pierre de Coubertin.

VICTOR BĂNCIULESCU : L'actualité de Pierre de Cubertin

Il est unanimement connu que Pierre de Coubertin est le fondateur des Jeux Olympiques modernes car il a milité, à la fin du siècle dernier, pour la renaissance des anciens Jeux quadriénnaux qui soient destinés non seulement à la communauté hellénique mais aussi à la jeunesse du monde entier. Pierre de Coubertin appartient en même temps à la famille des grands pédagogues, historiens, sociologues et philosophes du monde ; en commémorant 50 ans depuis sa mort, on a organisé en 1985 un symposium international, consacré à l'actualité de Pierre de Coubertin, afin de souligner la pérrennité de son message et sa contribution majeure au développement du mouvement sportif à l'époque moderne. Pierre de Coubertin aurait souhaité transformer le sport en un instrument de culture, en un élément de civilisation, mais il ne disposait pas des moyens matériaux nécessaires qui sont offerts aujourd'hui au mouvement olympique actuel.

VICTOR BĂNCIULESCU : Pierre de Coubertin — A Man for All Seasons

It is a matter of common knowledge that Pierre de Coubertin was the founder of the modern Olympic Games, for it was his merit to have revived the ancient quadrennial Games at the end of the last century and to have designed them not for the Hellenic community but for the youth throughout the world. As a matter of fact, Pierre de Coubertin ranks among the greatest aducationists, historians and sociologists of the world. No wonder that in 1985, on the occasion of the 50th commemoration of his death, an international symposium was organized meant to highlight his merits as well as to emphasize the perrenial message of his work, the major contribution he made to the development of sports in the modern age. Pierre de Coubertin dreamed of changing sports into an instrument of culture and civilization ; but he had not had material means at his disposal. However, today's Olympic movement lives up to the standards he was dreaming of.

SUCCESELE HALTEROFILILOR ROMÂNI LA C.E. '86 SUGEREAZĂ CĂILE SPRE PERFORMANȚE ȘI MAI MARI

HORIA CRISTEA

În sportul de performanță, calificativul de „surpriză" are, cum este și normal, un dublu sens : surpriză plăcută și surpriză neplăcută. Cînd se atribuie acest calificativ, este vorba de un fapt care se petrece atunci cînd te aștepți mai puțin sau deloc. Neanticiparea evenimentului este determinată fie de o bună documentare — și avem de-a face, în acest caz, cu un accident, fie de o necunoaștere a datelor problemei — și avem de-a face, în acest caz, cu lucruri firești. Am recurs la această introducere, pentru a explica de ce nu „toată lumea" s-a mirat cînd, de pildă, halterofilii români au fost aplaudați la scenă deschisă, în 1984, la Los Angeles, cînd au cucerit 2 medalii de aur (Petre Becheru și Nicu Vlad), 4 medalii de argint (Gelu Radu, Andrei Socaci, Vasile Groapă și Ștefan Tașnadi), 1 medalie de bronz (Dragomir Cioroslan), în 1985, cînd au confirmat la C.E. de la Katowice și la C.M. de la Södertälje — seniorii, la C.M. și C.E. de la Edinbourgh — juniorii, la J.B. de la Plovdiv, la etapa finală a Cupei Mondiale de la Montecarlo, în 1986, la C.E. de la Karl Marx-Stadt — seniorii. Iată, așadar, de ce pentru cine cunoaște „secretele" actuale pe care le au la îndemînă specialiștii federației noastre de haltere nu mai reprezintă o surpriză cînd Nicu Vlad, Andrei Socaci și alții cuceresc medalii de aur, de argint sau de bronz la marile confruntări internaționale. Pentru că a te mira la nesfîrșit cînd cîștigi o confruntare la cel mai înalt nivel de valoare înseamnă, la un moment dat, că nu-ți recunoști potențialul, progresele. Pînă acum cîțiva ani, timp de două-trei decenii, halterofilii noștri au muncit la fel de mult, ca și acum. Era însă vorba de o muncă à la Sisif, care trebuia luată mereu de la capăt, fără să se ajungă la țelul dorit. Dar, acum cîțiva ani (nu mulți) s-a petrecut — să-i spunem — revirimentul : tehnicienii federației noastre de haltere au început să știe să umble cu busola. Cum era și firesc, rezultatele nu au întîrziat să apară. Greșelile au fost date la o parte. Avîndu-se în vedere că efortul în haltere este anaerob, pregătirea s-a făcut adecvat acestei realități (înainte, halterofilii dădeau testul Cooper, ca și cînd efortul lor specific ar fi fost aerobic, ca la canotori, fondiști etc.). Nu s-au mai încurcat borcanele. A început să se lucreze cu adevărat științific. Cu acest fundament științific, halterofilii noștri s-a prezentat și la startul celei de a 64-a ediții a C.E. de la Karl Marx-Stadt.

Trebuie să menționăm că în acest oraș din sud-estul R. D. Germane practicarea halterelor constituie una din modalitățile prin care tineretul își asigură un confort fizic și psihic dintre cele mai plăcute. În aceste împrejurări, nici nu a fost de mirare că, de fiecare dată, în cele cinci zile de concurs, amfiteatrul etajat (1 700 de locuri) al modernei Stadthalle a fost plin de spectatori, în marea lor majoritate și buni cunoscători ai halterofiliei (doi dintre cei zece concurenți ai echipei R. D. Germane — Andreas Letz și Joachim Kunz — erau din Karl Marx-Stadt, cunoscuți și apreciați pentru titlurile lor mondiale și europene, pentru recordurile lor mondiale și europene, ca și colegul lor — Andreas Behm). Acești spectatori, pe lîngă faptul că erau — cum am spus — buni cunoscători ai halterofiliei, manifestau permanent un spirit sportiv, aplaudîndu-i pe cîștigători pentru merite, pe învinși — ca încurajare.

La C.E. de la Karl Marx-Stadt au participat halterofili din 21 de țări (au fost înscrise mai multe țări, dar unele nu și-au trimis și reprezentanții pe podiumul de întrecere). De protocolul competiției — adică dreptul de a înscrie 10 concurenți — s-au folosit integral 6 țări : Bulgaria, U.R.S.S., R.D.G., Polonia, Ungaria și R.F. Germania. Cîte 9 halterofili au înscris Cehoslovacia și Franța. România a participat numai cu 8 sportivi. Italia a avut 6 sportivi, Turcia și Austria — cîte 4, Portugalia, Finlanda și Marea Britanie — cîte 3, Spania, Danemarca și Norvegia — cîte 2, iar Belgia, Olanda și Elveția — cîte 1.

Întrebîndu-i pe specialiștii lotului nostru de ce nu au înscris 10 sportivi, aceștia (antrenorii Ștefan Achim, Dumitru Constantin, medicul Gabriel Io-

niță, secretarul adjunct al federației de specialitate, Dragomir Cioroslan) ne-au precizat că este vorba de o participare efectivă, nu formală. În aceste condiții, doar 8 sportivi prezintă garanții pentru o comportare cel puțin satisfăcătoare (angajamentul federației noastre de haltere referindu-se la 3—4 medalii). Acești 8 halterofili aleși să reprezinte culorile noastre la C.E. de la Karl Marx-Stadt au fost următorii:

— **Teodor Iacob** (născut la 7 noiembrie 1958, la Cluj-Napoca ; component al asociației sportive „Clujana" ; antrenori : Spiridon Hergheligiu și Ștefan Tașnadi). Se sconta pe o medalie la smuls, la categ. 52 kg. El a obținut-o (bronz), ocupînd locul 4 la aruncat și la total, realizînd, în același timp, și 3 noi recorduri naționale (107,5 kg + 122,5 kg = 230 kg) ;

— **Gheorghe Maftei** (n. 1 aprilie 1955, la Cornu Luncii — Suceava ; component al C.S. Oneşti ; antrenor Pavel Gospodinov și, în prezent, Marin Zăldoi). Se sconta pe un loc 4, la categ. 56 kg. La a doua încercare nereușit la smuls (102,5 kg), s-a accidentat și a părăsit concursul ;

— **Dorel Mateeș** (n. 25 octombrie 1964, la Gheorghe Gheorghiu-Dej ; component al clubului „Dinamo" București ; antrenori : Mugur Saranciuc și, în prezent, Teodor Enuță). Se sconta pe o medalie de bronz la smuls și un loc în primii patru la total, la categ. 60 kg. Concurînd sub valoarea sa, a ocupat locul 4 la smuls cu 125 kg (130,5 kg), la aruncat cu 150 kg (160 kg), la total cu 275 kg (285 kg). Dacă își reedita cifra la smuls (130,5 kg), putea obține argint, dacă își reedita cifra la aruncat (160 kg), putea obține bronz, dacă își reedita cifra la total (285 kg), putea obține bronz ;

— **Andrei Socaci** (n. 19 iunie 1966, la Alba-Iulia ; component al clubului „Dinamo" București ; antrenori : Mihai Constantinescu și Teodor Enuță). Se sconta pe reeditarea smulsului de la C.M. de la Södertälje, la categ. 75 kg. A reușit : medalie de aur. L-a învins pe bulgarul Aleksandăr Varbanov la cîntar (a fost mai ușor cu 900 g), dar la aruncat a ocupat locul 3, cu 190 kg (locul 1 : Varbanov cu 212,5 kg — nou record mondial ; locul 2 : Borislav Ghidikov — 200 kg), ca și la total, cu 350 kg. Medalia de aur la smuls a cucerit-o egalîndu-și recordul, iar medaliile de bronz la aruncat și la total evoluînd sub posibilitățile sale (197,5 kg și, respectiv, 375,5 kg ; cu această cifră putea cuceri medalia de argint la total, fiind mai ușor decît Ghidikov cu 900 de grame) ;

— **Constantin Urdaș** (n. 1 aprilie 1964, la București ; component al clubului „Dinamo" București ; antrenori : Mihai Constantinescu și Teodor Enuță). Se sconta pe o medalie la aruncat, la categ. 82,5 kg. El a reușit 3 medalii de bronz (după o absență de aproape doi ani din activitatea competițională internațională) : la smuls cu 165 kg (cu reeditarea celei mai bune performanțe personale — 170 kg — putea obține medalia de aur, fiind mai ușor decît sovieticul Israil Arsamakov cu 900 g), la aruncat cu 205 kg (cu reeditarea celei mai bune performanțe personale — 207,5 kg — putea obține medalia de argint, fiind mai ușor decît bulgarul Asen Slaten cu 900 g) și la total cu 370 kg (și-a egalat recordul) ;

— **Petre Becheru** (n. 16 mai 1960, la Drăgănești — Vlașca ; component al clubului „Steaua" București ; antrenori : Ștefan Achim și Dumitru Constantin). Se sconta pe un loc 4—5, la categ. 82,5 kg. Concurînd sub posibilitățile sale, el a ocupat locul 8 la smuls cu 150 kg (162,5 kg), locul 7 la aruncat cu 200 kg (202,5 kg), locul 7 la total cu 350 kg (360 kg) ;

— **Nicu Vlad** (n. 1 noiembrie 1963, la Piscu — Galați ; component al clubului „Steaua" București ; antrenori : Gheorghe Gospodinov și, în prezent, Ștefan Achim și Dumitru Constantin). Se sconta pe trei medalii. El a reușit cu brio : 3 medalii de aur — la smuls cu 187,5 kg (190,5 kg), la aruncat cu 230 kg (230 kg), la total cu 417,5 kg (420 kg). De menționat faptul că, la aruncat, Nicu Vlad nu și-a schimbat stereotipul de la smuls, și anume : obișnuit cu 3 minute pentru încercările de la smuls, unde a intrat în concurs cînd nu mai rămăsese nici un adversar, a uitat că acum, la aruncat, avea la dispoziție numai 2 minute pentru fiecare încercare, deoarece nu mai era solitar în drumul spre medalia de aur, ci același obiectiv îl urmărea și sovieticul Aleksandr Popov ; această omisiune regulamentară l-a făcut să se miște agale pe podium. Din culise i-a strigat antrenorul Ștefan Achim, făcîndu-l atent, iar publicul spectator : „Schnell, Vlad !". În final, Nicu Vlad a fost aplaudat ca un mare campion (el, deși își dădea seama că a concurat mult mai bine la C.E. de la Karl Marx-Stadt decît la C.E. de la Katowice, în 1985, pe undeva în adîncul sufletului său nu era sută la sută fericit : cu postura de campion a înce-

put să se obișnuiască, dar nu și cu cea de recordman al lumii — pentru că, la ora actuală, a fi recordman al Europei este sinonim cu recordman mondial, mai ales la categoriile superioare de greutate, la cele „mici" excepție urmînd să facă, chiar dacă halterofilii asiatici se vor afirma la C.M. '86 de la Sofia, cel mai mare produs al halterofiliei mondiale — Naum Șalamanov (încă junior) care acum domină fantastic categoria 60 kg, după ce a făcut „ravagii" la categorile 52 kg și 56 kg);

— **Vasile Groapă** (n. 25 martie 1955, la Dulcești — Suceava; component al clubului „Steaua" București; antrenori: Ștefan Achim și Dumitru Constantin). S-a scontat pe o clasare în primele șase locuri. El nu a reușit acest lucru, fiind foarte departe de această planificare: la smuls a ocupat locul 13 (din 14 concurenți) cu 160 kg (180 kg; reeditînd această performanță, putea ocupa locul 2, întrucît Popov a reușit numai 175 kg); la aruncat a ratat toate cele 3 încercări la 200 kg (217,5 kg).

Deci, plecînd de acasă cu 8 sportivi, intrînd în luptă, practic, cu 5 oameni, delegația română, a reușit, totuși, să termine concursul pe un loc fruntaș — 3, conform clasamentului (neoficial) pe medalii, după Bulgaria și Uniunea Sovietică (acest clasament cuprinde numai 7 țări, deoarece numai atîtea au obținut medalii din cele 21 de țări participante):

1. Bulgaria 12—12—5;
2. U.R.S.S. 10—15—2;
3. ROMÂNIA 4—0—6;
4. R.D. Germană 3—0—11;
5. Polonia 1—2—2;
6. Ungaria 0—1—1;
7. Italia 0—0—3.

S-a alcătuit și un clasament (neoficial) pe puncte, în care sînt incluse toate cele 21 de țări participante, chiar dacă unele nu au avut nici cea mai mică șansă de a urca pe podiumul de premiere, ci pur și simplu pentru faptul că au fost prezente (cricum) în concurs.

Deși am avut un bilanț remarcabil (10 medalii — 4 de aur, 6 de bronz) considerăm util și necesar să ne oprim și asupra neîmplinirilor. Pentru că mersul înainte nu se poate face optim numai savurînd succesele, ci și analizînd cu obiectivitate neajunsurile. Au fost, este adevărat, succese mari pentru halterofili români, la cea de a 64-a ediție a C.E. de haltere de la Karl Marx-Stadt. Dar trebuie să recunoaștem că aceste succese nu oglindesc decît o parte — deci nu în totalitate! — din potențialul nostru. Nu ne îndoim că tehnicienii români și-au dat seama care este adevărata linie metodică pe care trebuie să se axeze întreaga pregătire a halterofililor noștri fruntași, pentru a asigura un progres continuu. Respectarea întocmai a acestei linii metodice moderne duce neapărat la rezultatele scontate, la succese.

Dar, vorbind despre linia metodică modernă, bine ghidată, care caracterizează halterele noastre în prezent, nu putem să nu remarcăm unele rămîneri în urmă, care constituie un adevărat balast în calea progresului.

Este vorba, în primul rînd, de decalajul care există între potențialul halterofililor noștri atunci cînd se pune problema stilurilor. Stilul smuls ne este mai familiar, obținem mai ușor medalii aici, indiferent da tăria confruntării. Dar, nu de puține ori — și acest lucru s-a întîmplat și la C.E. de la Karl Marx-Stadt — învinșii noștri de la smuls se transformă miraculos în învingători cînd trec la aruncat. Discutînd, în acest sens, cu specialiștii noștri, nu am putut afla nici un fel de explicație, de cauză, de confirmare sau de infirmare. Unul singur dintre halterofilii noștri fruntași care continuă să fie mare și la aruncat, să fie deci cu adevărat de talie mondială, este Nicu Vlad. Ceilalți — chiar și Andrei Socaci pe care specialiștii bulgari îl au ca pe un al doilea model — se comportă modest la încercările de la aruncat. La smuls, cîștigă Socaci, la cîntar, învingîndu-l pe bulgarul Varbanov. La aruncat, Varbanov îl depășește pe Socaci cu 22,5 kg, reușind și un nou record mondial. Această discrepanță ar trebui să-i preocupe pe specialiștii noștri. Se pare însă că este vorba de o cale mai puțin umblată de tehnicienii noștri. Acolo unde ei știu să-i învețe pe elevii lor, acolo apar și rezultatele bune. Acolo unde însă unde este vorba de aruncat, unde intervine un „popas", unde intervine și a doua fixare, lucrurile devin foarte complicate. Desigur, așa cum s-a descoperit greșeala și a fost înlăturată, și anume că pentru efortul specific anaerob se făceau antrenamente proprii efortului specific aerob, adică, cu alte cuvinte, sprinterul se antrena ca

un fondist, iar maratonistul ca un sutist, tot așa — sperăm — se va descoperi și „secretul" care împiedică cursivitatea și la stilul aruncat.

În al doilea rînd, este vorba — cînd ne referim la rămînerile în urmă — de un sentimentalism greșit înțeles. În clipa în care pleci la „europene" cu 8 sportivi în loc de 10, pentru că nu ai 10 care să nu facă figurație, ci care să lupte pentru medalii, cum rămîne cu justificarea : „L-am luat și pe el pentru că după asta se retrage din activitatea competițională !" ? Și aici este vorba de un balast. Cele 10 medalii — succes fără precedent în participarea halterofililor români la „europene" și „mondiale" — nu dau dreptul nimănui să nu fie de acord că rezultatele de la Karl Marx-Stadt puteau și trebuiau să fie și mai bune. Este adevărat, această „nemulțumire pozitivă"... obligă.

INHALT

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

V. L. DIMITRIU, GR. POPESCU: Beitrage zur soziologischen Forschung der bio-psycho und sozialen Risikofaktoren mit Folgen in der Bestimmung sportlichen Leistungen 1

GH. CÎRSTEA: Studium der Rolle der Körpererziehung und des Sportes in der Bestimmung des Lebensstils der jungen Generation aus einigen Zweigen des sozialen Lebens 15

MARIA ŞERBAN: Theoretische und praktische Beitrage zur Anwendung der Besprechungsmethode in der Psychodiagnose der Leistungssportler 24

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

T. ARDELEAN, ELENA PLOCON, M. TĂNĂSESCU: Dynamik der sportlichen Vorbereitung der Kinder in Alter von 9—13 Jahren, die in einer organisierten athletischen Aktivität erfasst sind 29

MARIANA MOROLICARU, ILEANA RUSU, L. SZATMARI, T. RUSU: Marketing der Körpererziehung 38

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

O. BOTEANU: Programm mit Übungen für Schwimmunterricht 45

V. GHENADI, ŞT. ROMAN: Struktur des Volleyballspiels — Obiektiv des Instruirens . . . 50

MEINUNGEN-BERATUNGEN

I. VINTILĂ: Trainer — Tagesbuch 55

GESCHICHTLICHES

V. BĂNCIULESCU: Aktualität des Pierre de Coubertin 58

H. CRISTEA: Die Erfolge der rumänischen Gewichtshebers bei den EM -86 sugerieren die Wege von noch besseren Leistungen . 61

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. Л. ДИМИТРИУ, ГР. ПОПЕСКУ: К социологическому изучению био-психо-социальных факторов риска, с последствиями в установлении спортивных достижений. 1

Г. КЫРСТЯ: Исследование о поли физического воспитания и спорта в установлении жизненного стиля молодого поколения в некоторых секторах социальной жизни. . . 15

МАРИЯ ШЕРБАН: К теоретическому и практическому исследованию применения метода разговора в психодиагнозе спортсменов большого спорта 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Т. АРДЕЛЯН, ЕЛЕНА ПЛОКОН, М. ТЭНЭСЕСКУ: Динамика физической подготовки детей /от 9 до 13 лет/ в организованной деятельности по лёгкой атлетике. . 29

МАРИЯ МАРОЛИКАРУ, ИЛЯНА РУСУ, Л. САТМАРИ, Т. РУСУ: „Маркетинг" в области физического воспитании 38

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

О. БОТЯНУ: Программа упражнений с целью научить плавать . 45

В. ГЕНАДИ, ШТ. РОМАН: Структура волейбольной игры — объект подготовки 50

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. ВИНТИЛЭ: Запись тренера. . 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

В. БЭНЧУЛЕСКУ: Актуальность Пиерра де Кубертена 58

Х. КРИСТЯ: Успехи румынских штангистов на Европейском Чемпионате 1986 года побуждают к путям ещё высших достижений . 61

I. P. Informaţia c. 2372

41 404

Lei 10

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLEZVE

8
1986

1988 -07-

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 8, AUGUST, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Miron GEORGESCU, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * *: Sărbătorirea zilei de 23 August sub semnul unor istorice împliniri 1

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

V. L. DIMITRIU: Implicații socio-medicale ale practicării gimnasticii la locul de muncă, efectele în timp determinate de această activitate 3

D. GÂRLEANU, C. BADEA: Pregătirea atletică a luptătorului, factor important al creșterii potențialului de performanță 9

MARIA ȘERBAN: Contribuții teoretice și practice privind problematica lucidității în sportul de mare performanță (V) 15

TEHNICĂ-METODICĂ-ANTRENAMENT

TEODORA PREDESCU: Despre așazisa „tacticizare" a jocului de baschet (I) 19

GH. ALEXANDRESCU: Metodica învățării și perfecționării sistemului de apărare 3+2+1 în handbal . 24

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

D. PAUL, C. GRIGORE, I. ILARION, V. STANCA: Studiu privind elaborarea unor modele de selecție și pregătire în haltere la nivelul copiilor de 11—14 ani 33

MEDICINĂ SPORTIVĂ

GH. DUMITRU: Contențiile adezive în traumatologie 43

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

ELLA FEJER: Perfecționarea desfășurării activității sportive de masă în cadrul competiției polisportive naționale „Daciada" la preșcolari și șoimii patriei 49

OPINII-CONSULTAȚII

E. SCARLAT: Sugestii privind aplicarea sistemului de notare la educație fizică 55

I. VINTILĂ: Jurnal de antrenor . 62

Sărbătorirea zilei de 23 August, sub semnul unor istorice împliniri

23 AUGUST, dată de referință pentru istoria multiseculară a României, înscrisă cu litere de aur în cartea cea mare a istoriei neamului nostru. Ea marchează un moment de vîrf al luptei poporului român pentru libertate și independență națională, la 23 August 1944 înfăptuindu-se — prin lupta unită a întregului popor, sub conducerea înțeleaptă și clarvăzătoare a Partidului Comunist Român — revoluția de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă. Acest eveniment, de mare însemnătate pentru dezvoltarea și devenirea României, — după cum sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, președintele Republicii — **„a pus capăt pentru totdeauna dictaturii militaro-fasciste, dar și dominației imperialiste"**, creînd condițiile necesare pentru inițierea **„marilor transformări revoluționare din patria noastră, a trecerii puterii politice în mîinile clasei muncitoare, în alianță cu țărănimea, intelectualitatea și celelalte forțe progresiste, a transformării poporului nostru într-un popor stăpîn pe destinele sale, constructor conștient al socialismului, făuritor al propriului său viitor comunist"**.

De 41 de ani am sărbătorit această zi cu sentimente de înaltă vibrație patriotică, de puternic entuziasm și înflăcărat elan creator, cu mîndria legitimă a marilor înfăptuiri socialiste pe care poporul nostru, harnic și muncitor, le-a dobîndit în acești ani istorici. Anul acesta, comuniștii, toți oamenii muncii din România socialistă sărbătorim împlinirea a 42 de ani de la înfăptuirea mărețului 23 August sub semnul celei de-a 65-a sărbătoriri a făuririi gloriosului Partid Comunist Român, al unei jumătăți de veac de la procesul intentat la Brașov unui grup de tineri comuniști și militanți antifasciști în fruntea cărora a strălucit puternica personalitate revoluționară a tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, cu satisfacția grandioaselor izbînzi și victorii obținute în această scurtă etapă istorică, îndeosebi în cei 21 de ani care au trecut de la Congresul al IX-lea al Partidului Comunist Român, perioadă pe care cu îndreptățită mîndrie o numim **„EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU"**, cea mai rodnică și luminoasă din întreaga noastră istorie.

Atît din perspectiva celor peste două decenii care au trecut de la istoricul Congres al IX-lea, cît și din aceea proiectată pentru anii ce vin de Programul partidului și de hotărîrile stabilite la Congresul al XIII-lea, această epocă se definește incontestabil printr-o amplă și consecventă năzuință constructivă, exprimată la scara vastă a întregii țări prin conceperea și realizarea de mari obiective, prin înfăptuiri grandioase, prin făurirea unui nou chip al patriei. Congresul al IX-lea al partidului a deschis României socialiste calea unor uriașe transformări revoluționare, iar strategul acestui proces istoric de proporții extraordinare este tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, făuritor și promotor consecvent al viziunii despre edificarea socialismului și comunismului în patria noastră.

În toate planurile și domeniile vieții societății românești, Congresul al IX-lea al partidului a adus și a determinat un energic spirit înnoitor, de natură să înlăture dogmele și șabloanele, eliberînd astfel deplin forțele creatoare ale națiunii. Rezultatele acestui proces, desfășurat la proporțiile întregii țări sub directa con-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1986, pag. 1

ducere a partidului, a tovarășului Nicolae Ceaușescu, sînt astăzi pretutindeni vizibile și au forța de convingere a realității. Marile victorii ale oamenilor muncii, obținute pe calea dezvoltării socialiste multilaterale a patriei, constituie cea mai bună dovadă a justeței unei politici esențial orientată spre asigurarea înfăptuirii celor mai nobile idealuri ale poporului. În același timp, au prins contururi noi proiecte îndrăznețe, materializate în amplul și complexul program al partidului, însuflețitor document al progresului României și al înfățișării de mîine a țării.

Această complexă și istorică perioadă a celor mai măreți împliniri socialiste a însemnat și pentru mișcarea sportivă românească perioada unor impresionante realizări în larga dezvoltare a sportului de masă și, deopotrivă, a unor strălucite izbînzi în marea arenă a sportului internațional. Este perioada în care, la inițiativa și din îndemnul generos al tovarășului Nicolae Ceaușescu, s-a trecut la organizarea „Daciadei", cea mai mare competiție polisportivă națională din istoria sportului românesc, care, anual, reunește la startul întrecerilor, desfășurate pe tot cuprinsul patriei, milioane de tineri și tinere. Este perioada celor mai prestigioase succese ale sportului de performanță, a numărului record de titluri și medalii obținute de „tricolori" la Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale și Europene, la Universiade, la Jocurile Balcanice sau la Concursurile „Prietenia". Toate aceste mari succese și afirmări au fost și sînt urmarea directă a grijii permanente pe care partidul, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu, o manifestă față de mișcarea sportivă, educația fizică și sportul fiind privite ca un valoros factor de educație comunistă, de păstrare și întărire a sănătății, de formare multilaterală a omului nou, constructor al socialismului și comunismului. O grijă de adevărat părinte căreia sportivii patriei, întregul activ al mișcării sportive — după cum a reieșit din lucrările recentei plenare comune a Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport și a Comitetului Olimpic Român — se angajează cu fermitate și entuziasm să-i răspundă, în continuare, prin noi succese, prin noi performanțe de valoare tot mai ridicată, spre gloria sportului românesc și a României socialiste.

„Puternic mobilizați de strălucitele Dumneavoastră inițiative de pace, colaborare și înțelegere între popoare — se arată în Telegrama pe care participanții la plenară au adresat-o secretarului general al partidului — **vă asigurăm, mult iubite și stimate tovarășe Nicolae Ceaușescu, că vom acționa neabătut pentru ca tricolorul scump al patriei noastre socialiste să fluture pe cel mai înalt catarg al marilor întreceri internaționale, unde sportivii români vor fi adevărați mesageri ai păcii și prieteniei între toate națiunile lumii. Îndeplinind aceste înalte îndatoriri patriotice, vom contribui plenar la mărețele realizări ale poporului nostru, dovedindu-ne astfel demni de acești ani de aur în care trăim și muncim și pe care, cu legitimă mîndrie patriotică, îi numim „EPOCA NICOLAE CEAUȘESCU".**

IMPLICAȚII SOCIO-MEDICALE ALE PRACTICĂRII GIMNASTICII LA LOCUL DE MUNCĂ, EFECTELE ÎN TIMP DETERMINATE DE ACEASTĂ ACTIVITATE*

Șef lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S.

1. *Importanța problemei.* Starea de sănătate a muncitorilor este condiționată multifactorial, unul dintre factori fiind procesul de producție. La rîndul său, acesta generează o serie de factori, cu implicații în starea de sănătate a celor care produc bunurile materiale. Din relația sănătate — muncă — productivitate, se desprind elemente cu potențial de influențare pozitivă sau negativă, atît a stării de sănătate, cît și a rezultatelor muncii — productivitatea. Cunoașterea acestor elemente, diminuarea sau eliminarea acțiunii celor nocive sau care reprezintă factori de risc, cu grade variabile de influențare negativă asupra sănătății sau productivității, precum și promovarea acelor factori care concură pozitiv în determinismul sanogenetic și al randamentului productiv, reprezintă o temă majoră a cercetării științifice interdisciplinare, la care își aduc contribuția specialiști din medicină, biologie, psihologie, sociologie, economie, educație fizică și sport, antropologie, ergonomie și alte domenii. Totodată, cunoașterea elementelor susceptibile de a contribui la ridicarea performanțelor productive, de a optimiza întregul proces de producție și a promova totodată, starea de sănătate a celor ce muncesc, constituie o îndatorire permanentă, de cea mai înaltă răspundere, a cadrelor de conducere din sectorul respectiv

Dintre factorii cu potențial de influențare benefică a stării de sănătate a oamenilor muncii și a productivității, în ultimele decenii se impune atenției, din ce în ce mai mult, gimnastica la locul de muncă, efectuată în pauza de producție, care, în cele 5—7 minute de acționare psiho-fizică, realizează o reconfortare somato-funcțională, cu multiple valențe benefice bio-psiho-sociale.

Valoarea socio-medicală a gimnasticii la locul de muncă, acceptată parțial și cu rezerve în deceniile precedente, capătă astăzi o confirmare plenară, fără echivoc, și totodată un caracter de obligativitate, prin înscrierea acestei activități ca sarcină a unităților socialiste, care, corespunzător prevederilor articolului 112 din Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației (5), „sînt obligate... să dezvolte gimnastica de reconfortare în producție, în vederea înlăturării oboselii și creșterii randamentului în muncă".

Considerăm ca plină de semnificație înscrierea acestui obiectiv în „Legea privind asigurarea sănătății populației" în capitolul IV intitulat: „Întărirea stării de sănătate a populației și prevenirea îmbolnăvirilor" și anume, între articolele aparținînd secțiunii a 5-a „Educația fizică și sportul". Implementarea în textul legii a acestei activități, în cadrul capitolului și secțiunii amintite, evidențiază scopul gimnasticii la locul de muncă, precum și mijloacele și metodele practico-organizatorice de realizare.

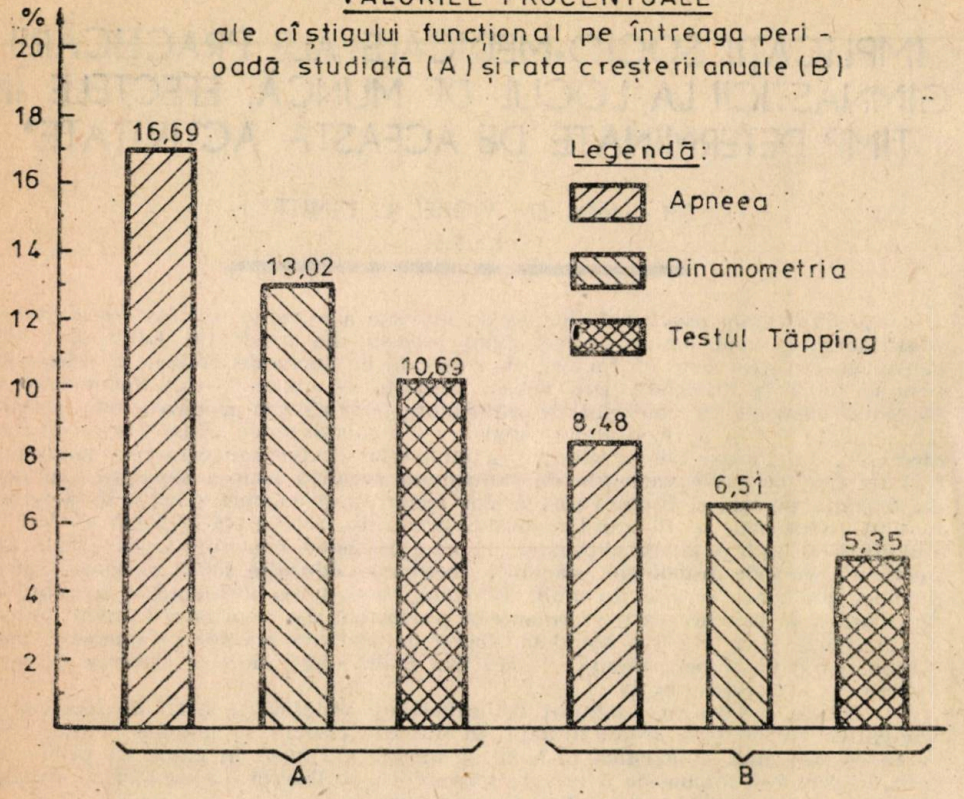
2. *Ipoteza și scopul lucrării.* Practicarea sistematică și continuă a gimnasticii la locul de muncă, contribuie la compensarea stării de oboseală neuro-psihică, cu implicații pozitive atît în păstrarea și promovarea stării de sănătate, cît și în randamentul productiv. Anumiți parametri funcționali, definitorii pentru gradul de oboseală (predominant nervoasă) ce se instalează în procesul de producție, își vor îmbunătăți valorile de-a lungul timpului; de aceea, lucrarea de față își propune

*) Lucrare prezentată la Seminarul științific al M.E.I., Universitatea din Galați, 28—29 martie 1986.

Graficul 1

VALORILE PROCENTUALE

ale cîștigului funcțional pe întreaga perioadă studiată (A) și rata creșterii anuale (B)



să cunoască modificările în timp ale unor indici funcționali la un lot de muncitoare, după 2 ani de practicare a gimnasticii la locul de muncă, prezentînd datele ultimului an. Datele determinărilor precedente au fost publicate în revista de specialitate „Educație fizică și sport" (4).

3. *Material și metodă.* Pe un lot de 100 muncitoare din secțiile „Armături" și „Echipamente" din IREMOAS, eșantion panel cu o reprezentativitate de 10%, au fost determinate în noiembrie 1981 valorile apneei voluntare în inspirație, ale forței dinamometrice a flexorilor palmari și viteza de repetiție exprimată prin testul Täpping. Datele au fost recoltate în timpul pauzei, înaintea efectuării gimnasticii în producție, în tura de dimineață.

Programele de gimnastică au fost întocmite corespunzător particularităților procesului de producție, grupei profesionale, particularităților de vîrstă, sex și experienței motrice a participantelor, și efectuate sub conducerea colectivului de cadre de specialitate din Asociația Sportivă „URBIS" a IREMOAS.

Lotul de cercetare alcătuit din muncitoarele celor două secții, a efectuat cu regularitate gimnastica la locul de muncă, doi ani consecutiv, participarea lor la executarea programelor fiind conștientă și voluntară.

Vîrsta subiecților a fost cuprinsă între 19 și 56 ani, cu o valoare medie de 32,77 ani. Repartizarea pe grupe de vîrstă evidențiază ponderea grupei de 21—30 ani (40%) urmată de cea de 31—40 ani (25%), 41—50 ani (15%), grupele extreme, sub 20 ani și peste 50 ani, situîndu-se pe ultimul loc (10%).

Valorile absolute și procentuale rezultate, raportul acestora față de datele anterioare, au fost centralizate în tabelul nr. 1 și reprezentate în graficul nr. 1.

4. *Rezultate și discuții*

4.1. *Apneea voluntară în inspirație* cunoaște valori medii de 22,20 secunde, cu variații în funcție de vîrstă, cuprinse între 16,88 sec. la grupa 41—50 ani și 40,80 sec. la grupa sub 20 ani. Sporul funcțional pe cei doi ani cunoaște o valoare de 16,96%, cu o rată medie de creștere anuală de 8,48%, fapt pe care îl considerăm semnificativ pentru creșterea rezistenței organismului la manifestările psiho-fizice ale oboselii.

4.2. *Forța dinamometrică a flexorilor palmari* cunoaște valori medii de 29,39 kgf, cu limite de variație între 25,55 kgf la grupa de vîrstă 41—50 ani și 34,05 kgf la grupa sub 20 ani.

Sporul funcțional pe cei 2 ani cercetați este de 10,63%, cu o rată anuală de creștere de 5,35 kgf.

Sporul funcțional crește valoric de la 20 la 30 ani, apoi descrește treptat cu fiecare grupă de vîrstă.

Apreciem îmbunătățirea valorilor dinamometrice ca un indicator al creșterii forței flexorilor palmari, cu implicații pozitive în manualitatea necesară procesului de producție în secțiile respective, la care se lucrează cu repere metalice mici (mînere, robinete etc.) ce solicită îndemînare și forță manuală.

4.3. *Viteza de repetiție* apreciată prin testul Täpping, cunoaște după 2 ani de practicare sistematică a gimnasticii la locul de muncă, valori medii de 64,23/10 sec., cu limite de variație între 70,00/10 sec. la grupa de vîrstă sub 20 ani și 54,78/10 sec. la grupa peste 50 ani, între aceste grupe valorile scăzînd progresiv pe măsura creșterii în vîrstă. Sporul funcțional pe doi ani, are valoarea de 13,02%, cu o rată medie de creștere anuală de 6,51%.

Apreciem că din dinamica valorilor vitezei de repetiție se desprind două aspecte. Mai întîi, faptul că viteza de repetiție se antrenează în procesul de muncă, în care specificul acesteia reclamă rapiditate în prestația manuală, îndemînare, finețe, coordonare; al doilea, că rezultatul acestui proces de antrenare a vitezei de repetiție, este invers proporțional cu vîrsta, scăzînd pe măsura creșterii vîrstei subiecților.

Ordonarea valorică a cîștigului funcțional la cei trei indicatori cercetați, plasează pe primul loc apneea voluntară, urmată de dinamometria flexorilor palmari și valorile testului Täpping.

4.4. *Relațiile dintre dinamica cîștigului funcțional, starea de sănătate și productivitatea muncii.*

Starea de sănătate a muncitorilor din cele 2 secții ale IREMOAS care practică gimnastica la locul de muncă, apreciată prin valorile indicilor de frecvență, de gravitate și de durată medie a unei îmbolnăviri, poate fi apreciată ca bună, concordantă cu starea de sănătate a muncitorilor din întreaga uzină, la care indicele de frecvență a atins valori sub 24,60%, cel de gravitate sub 28,91%, iar cel de durată medie sub 10,30%.

Structura pe cauze a morbidității plasează pe primul loc bolile aparatului respirator, urmate de accidente și bolile aparatului digestiv.

Productivitatea muncii a crescut în anul analizat pe întreaga întreprindere, cele două secții („Armături" și „Echipamente") în care au fost cuprinși subiecții lotului cercetat, îndeplinindu-și obligațiile de plan, cu o depășire medie de 25%.

Fără a absolutiza și fără a nega rolul și locul celorlalți factori cu implicații în determinismul stării de sănătate și în productivitatea muncii, apreciem că, în realizarea și păstrarea unui nivel optim al acestora, o anumită contribuție, greu de individualizat și cantificat în ansamblul multifactorial, o are și gimnastica la locul de muncă (de reconfortare).

Datele noastre întregesc pe cele ale altor autori — C. ALEXANDRESCU (1); CHERTES E. și colab. (2, 3); MAZILU V. și colab. (6); RACEANU TH. (7) și alții, contribuind la argumentarea științifică, cu date concrete, a necesității obiective de practicare sistematică a gimnasticii la locul de muncă și a efectelor sale cu implicații benefice în starea de sănătate și în productivitatea muncii.

Tabelul 1

DINAMICA VALORILOR MEDII ȘI CÎȘTIGUL FUNCȚIONAL REALIZAT

(în valori absolute, procentuale și rata creșterii anuale) la subiecții cercetați, pe grupe de vîrstă și ansamblul lotului

Grupa de vîrstă (ani)	Nr. subiecți	Vîrsta medie (ani)	APNEEA VOLUNTARĂ ÎN INSPIRAȚIE						DINAMOMETRIA MEDIE A FLEXORILOR PALMARI (kgf)						TESTUL TĂPPING					
			D_1	D_2	D_3	D_3-D_1		RCA(%)	D_1	D_2	D_3	D_3-D_1		RCA(%)	D_1	D_2	D_3	D_3-D_1		RCA(%)
						v.a.	(%)					v.a.	(%)					v.a.	(%)	
Sub 20	10	19,26	36,40	38,80	40,80	4,40	12,09	6,04	30,50	32,25	34,05	3,55	11,63	5,81	63,70	66,90	70,00	6,30	9,89	4,94
21 - 30	40	25,52	18,69	20,32	21,82	3,13	16,75	8,37	26,66	28,23	29,83	3,17	11,89	5,94	58,06	62,41	67,30	9,24	15,91	7,95
31 - 40	25	37,72	15,77	17,22	19,01	3,24	20,54	10,27	26,40	27,54	28,74	2,34	8,86	4,43	55,40	59,54	63,80	8,40	15,16	7,58
41 - 50	15	46,06	14,13	15,60	16,88	2,75	19,46	9,73	23,53	24,55	25,55	2,02	8,58	4,29	52,80	54,80	57,60	4,80	9,06	4,54
Peste 50	10	54,57	16,42	17,42	18,44	2,02	12,30	6,15	26,85	27,64	28,50	1,65	6,14	3,07	51,14	52,85	54,78	3,64	7,11	3,55
Lot cercetat	100	32,77	18,98	20,58	22,20	3,20	18,96	8,48	26,55	27,89	29,39	2,84	10,69	5,35	56,83	60,42	64,23	7,40	13,02	6,51

5. *Concluzii*

5.1. Valorile indicatorilor funcționali studiați la muncitoarele care au efectuat sistematic gimnastica la locul de muncă în pauza de producție, au avut după doi ani de practicare, un nivel de creștere de 16,96% pentru apneea voluntară, de 13,02% pentru dinamometria flexorilor palmari și de 10,69% pentru viteza de repetiție, date care definesc un proces de adaptare și de antrenare a subiecților la specificul psiho-fizic al muncii.

5.2. Apreciem că starea de sănătate a muncitoarelor cercetate și productivitatea muncii acestora, au cunoscut în determinismul lor și contribuția benefică a gimnasticii la locul de muncă, fapt pentru care opiniem că această formă de educație fizică a maselor, prin efectele sale sanogenetice și reconfortante neuro-psihic, poate și trebuie să fie extinsă la nivelul întregii economii naționale.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXANDRESCU C. — Influența gimnasticii de întreținere asupra organismului muncitoarelor (1978). Manuscris.
2. CHERTES E., MIHAIL D. — Gimnastica în producție. Edit. UGSR, București, 1963.
3. CHERTES E., POPA I. — Îndrumar pentru educație fizică și sport în întreprinderi și instituții. Ed. politică, București, 1981.
4. DIMITRIU V. L., FOZZA CRISTINA, CIORANU GH. — Aspecte ale dinamicii unor indici funcționali la muncitoarele de la IREMOAS care practică gimnastica în producție, Rev. Educație fizică și sport, nr. 3, martie 1980, p. 53—62.
5. * * * Legea Nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației. Consiliul de Stat, Sectorul Buletinului Oficial și al publicațiilor legislative, București, sectiunea 5, art. 112, p. 41.
6. MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA și colab. — Studiu privind efectele exercițiilor fizice practicate în pauzele proceselor de producție la Uzinele „Electronica", București, oct. 1970 — aug. 1971. UGSR/CNEFS, CCSDT, 1972.
7. RACEANU THEODORA — Gimnastica la locul de muncă la Intreprinderea IREMOAS (1978), Manuscris.
8. VLADICA GH. — Educația fizică și sportul de masă. Edit. Stadion, București, 1972.

V. L. DIMITRIU : Implications sociomédicales de la gymnastique pratiqué au lieu de travail

L'état de santé des ouvriers est conditionné par de multiples facteurs, dont l'un est constitué par le processus de production. Ce dernier, à son tour, engendre une série de facteurs affectant l'état de santé de ceux qui produisent les biens matériaux.

La gymnastique au lieu de travail, effectuée durant la pause de production, au cours des 5—7 minutes d'actionnement psycho-physique, est l'un des facteurs à potentiel d'influence bénéfique sur la santé des travailleurs et sur la production.

La pratique systématique et continue de la gymnastique au lieu de travail contribue à compenser l'état de fatigue neuro-psychique avec des effets positifs sur le maintien de la santé et sur le rendement du travailleur.

Cet ouvrage se propose de connaître les modifications de certains indices fonctionnels d'un lot d'ouvrières qui ont pratiqué, pendant deux années, la gymnastique au lieu de travail. L'expérimentation a été réalisée avec un lot de 100 ouvrières dont l'âge variait de 19 à 56 ans (valeur moyenne = 32,77 ans).

Les résultats de cette expérimentation sont satisfaisants. Sans affirmer catégoriquement et sans nier le rôle et le lieu des autres facteurs impliqués dans l'état de santé et la productivité du travail, l'auteur estime que la gymnastique pratiquée au lieu de travail a une influence bénéfique dans l'ensemble des multiples facteurs affectant les ouvrières de l'usine UREMOAS.

V. L. DIMITRIU: Social and Medical Implications of Gymnastics Practised at the Work Place

The health conditon of those who work depends on many factors, one of which is the very process of production which, in its turn, generates a series of factors that have implication on their state of health.

From among the factors that exercise a positive impact on the health condition of the working people, mention should be made, above all, of gymnastics practised at the work place, during the break, in the 5—7 minutes devoted to psycho-physical action.

A systematic and constant practising of gymnastics at the work place contributes to compensating the neuro-psychic state of fatigue and has positive implications on the maintenance of health and the efficiency obtained in work.

This article deals with the changes of the functional indexes that have occurred in time to a group of female workers from IREMOAS, who have practised gymnastics at the work place. It is the outcome of an experiment carried out with 100 female workers aged between 19 and 56, the average age being 32.77 years.

The author points to the satisfactory results obtained in this experiment. Without denying the role and place of the other factors with implications on the health condition of the workers and their labour productivity, the author points out the most positive influence exercised by gymnastics of the health conditions as compared to the other many other factors also implied.

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTUL LA REVISTA

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“

PREGĂTIREA ATLETICĂ A LUPTĂTORULUI — FACTOR IMPORTANT AL CREŞTERII POTENŢIALULUI DE PERFORMANŢĂ

Prof. DUMITRU GÂRLEANU

Prof. CAROL BADEA

C.S.S. 5 Bucureşti

1. Consideraţii generale

Efortul în lupte este de intensitate maximală şi submaximală, acţiunile dinamice alternînd cu relativă relaxare, în funcţie de intervenţiile adversarului. Ca atare, există o alternare a fazelor de efort submaximal cu pauze şi cu faze de efort maximal.

Calităţile fizice cerute luptătorului au un caracter complex, vizînd forţa, viteza, rezistenţa şi îndemînarea. Viteza, îndemînarea şi precizia execuţiei se manifestă pe un fond ridicat de oboseală care se accentuează şi mai mult spre sfîrşitul reprizelor şi meciului.

Forţa, această calitate care este în multe situaţii decisivă în lupta directă cu adversarul ce opune rezistenţă sau întreprinde acţiuni de atac, necesită indici măriţi în regim de rezistenţă.

Luptătorul de performanţă trebuie să prezinte valori superioare la principalii indici biomotrici consideraţi indispensabili marilor performanţe :

— viteză de reacţie, de execuţie şi de repetiţie ;

— forţă dinamică ;

— puterea — totalitatea calităţilor fizice (VFIR) ;

— rezistenţa specifică.

Tragem concluzia că pentru realizarea unor performanţe înalte în luptele greco-romane este necesară o pregătire fizică multilaterală şi o pregătire atletică la un nivel superior.

2. Ipotezele experimentului

1.2. În ce măsură pregătirea atletică (dezvoltarea calităţilor fizice) influenţează potenţialul de performanţă al luptătorului ?

2.2. Cît timp trebuie rezervat acestei pregătiri atletice ?

2.3. Cînd se poate efectua pregătirea atletică a luptătorului în cadrul antrenamentelor ?

3. Directivele experimentului

Pentru a da un răspuns ipotezelor noastre, am efectuat un experiment pe parcursul anilor 1983—1985 avînd la bază următoarele direcţii :

3.1. S-au introdus în antrenamentele luptătorilor următoarele :

— încălzirea cu un pronunţat caracter atletic ;

— mijloace atletice pentru dezvoltarea calităţilor fizice în partea pregătitoare şi în ultima parte a părţii fundamentale ;

— antrenamente cu un pronunţat caracter atletic de dezvoltare a calităţilor fizice.

3.2. S-au introdus în verificările periodice ale potenţialului luptătorilor, pe lîngă probele de control specifice, şi probe de control atletice în scopul urmăririi evoluţiei pregătirii.

4. Desfăşurarea experimentului

Aşa cum reiese din **tabelul nr. 1**, grupa a fost formată din 12 sportivi care în faza iniţială (octombrie 1983) au realizat la probele de control cifrele înscrise în dreptul fiecăruia.

Tabelul nr. 1

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Categoria (kg)	Pus la piept haltera (kg)	Aruncat cu manechin (60 sec.)	Flotări	Tracțiuni	30 m cron. la primul pas	Lungime de pe loc (cm)	800 m
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Mihai Costel	1969	48	45	11	21	22	4,6	215	3 : 12,0
2	Nicolae Ștefan	1967	52	50	10	23	24	4,5	220	3 : 14,0
3	Chiriță Cornel	1966	52	55	12	24	26	4,7	210	3 : 12,0
4	Florea Gabriel	1967	56	55	11	22	20	4,5	215	3 : 08,0
5	Constantin Mircea	1968	62	55	10	21	24	4,4	227	3 : 13,0
6	Dragomir Bogdan	1967	62	60	11	22	23	4,7	215	3 : 10,0
7	Florea Gheorghe	1966	68	60	10	23	24	4,6	220	3 : 05,0
8	Drugan Marian	1966	74	95	12	22	22	4,7	210	3 : 12,0
9	Dascălu Gigel	1967	74	100	12	24	21	4,7	206	3 : 08,0
10	Albuț Cristian	1966	90	110	11	23	33	4,9	205	4 : 05,0
11	Manea Sorin	1968	90	100	12	22	22	4,8	210	3 : 10,0
12	Olaru Constantin	1967	+100	95	11	16	8	5,1	190	4 : 35,0
	Media	—	—	73	11	22	22	4,7	211	3 : 22,0

S-a pornit cu introducerea, în cadrul a 4 antrenamente pe săptămînă, a unei încălziri cu un pronunțat caracter atletic cuprinzînd :

- 1000 m alergare ușoară ;
- 7—10 min. exerciții de gimnastică, mobilitate și prelucrarea principalelor grupe musculare ;
- 2×30 m din fiecare : alergare cu pendularea gambelor înapoi, alergare cu genunchii sus, alergare laterală, alergare cu spatele ;
- 10—15 execuții rapide cu trecere dintr-o poziție în alta, executate la semnale ;
- 5—7×10—15 m alergare cu pornire din diferite poziții, intensitate 100%.

Trebuie să menționăm că asemenea exerciții, cu excepția celor de gimnastică și mobilitate, nu erau cuprinse în încălzirea luptătorului.

La sfîrșitul perioadei de pregătire, care a durat 6 luni de zile s-au trecut probele de control și s-a constatat, spre surprinderea noastră, o vizibilă creștere atît la parametrii atletici (viteză, rezistență, forță, detentă) cît și la cei specifici (aruncat cu manechin 60 sec., pus la piept halterc etc.) așa cum reiese din **tabelul nr. 2**.

Tabelul nr. 2

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Categoria	Pus la piept halteră (kg)	Aruncat cu manechin (60 sec.)	Flotări	Tracțiuni	30 m cron. la primul pas	Lungime de pe loc (cm)	800 m
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Mihai Costel	1969	48	50	15	25	25	4,4	225	2 : 36,0
2	Nicolae Ștefan	1967	52	55	14	25	27	4,4	220	2 : 45,0
3	Chiriță Cornel	1966	52	60	16	27	29	4,5	220	2 : 45,0
4	Florea Gabriel	1967	56	55	13	25	22	4,4	220	2 : 32,0
5	Constantin Mircea	1968	62	65	14	23	27	4,4	235	2 : 34,0
6	Dragomir Bogdan	1967	62	75	15	25	26	4,5	220	2 : 34,0
7	Florea Gheorghe	1966	68	70	14	24	27	4,4	230	2 : 38,0
8	Drugan Marian	1966	74	105	16	25	25	4,5	225	2 : 36,0
9	Dascălu Gigel	1967	74	110	16	25	27	4,5	215	2 : 40,0
10	Albuț Cristian	1966	90	120	13	26	36	4,6	215	3 : 30,0
11	Manea Sorin	1968	90	115	16	24	25	4,6	220	2 : 45,0
12	Olaru C-tin	1967	+100	110	13	19	15	1,9	205	3 : 20,0
	Media	—	—	82,5	15	24	25	4,5	220	2 : 46,0

De altfel comparînd mediile realizate la fiecare indicator reiese cît se poate de clar saltul valoric realizat.

Stimulați de acest succes, am pornit mai departe cu și mai mare încredere.

Astfel, în etapa următoare a experimentului s-a trecut la includerea în cadrul antrenamentelor a unor verigi distincte care aveau drept scop pregătirea atletică (dezvoltarea calităților fizice).

— în partea pregătitoare s-a urmărit dezvoltarea vitezei și îndemînării, iar în ultima parte a părții fundamentale s-a urmărit dezvoltarea forței și rezistenței ;

— s-au inclus în cadrul pregătirii și unele antrenamente cu un procent ridicat de pregătire atletică.

Prezentăm ca modele cîteva din secvențele de lecții folosite.

Pentru dezvoltarea vitezei și îndemînării :

Secvența I

5×30 m alergare printre jaloane, cu cădere în diferite poziții (culcat cu fața în jos, culcat pe spate, șezînd etc.) executate la semnal auditiv, intensitate 100% ;

5×15 m alergare cu pornire din diferite poziții și culegerea a 3—5 obiecte după semnalul de pornire, intensitate 100% ;

2×10 m alergare cu pornire din culcat pe spate, intensitate 100% ;

2×10 m alergare din sprijin culcat înainte ;

2×10 m alergare din sprijin ghemuit cu spatele pe direcția de alergare.

Secvența a II-a

10—15 repetări pe grupe de 4—6 elevi : antrenorul aruncă o minge de rugby, iar luptătorii aleargă să intre în posesia ei ;

5—8× 10 m alergări combinate cu sărituri, porniri înapoi, întoarceri, alergări în partea opusă :

5 repetări din fiecare, rostogoliri înainte, rostogoliri înapoi, cilindrul, săritura prin fereastră, săritura peștelui etc.

Secvența a III-a

10—15×20 m alergare cu escaladarea aparatelor, intensitate 100% ;

3—5×2 minute jocul „Scapă de mingi" ;

3×20 m, alergare, intensitate 100% cu aplecarea trunchiului, la semnal, stînga-dreapta ;

3×15 m, mers vioi cu trunchiul îndoit cu mîinile apucînd propriile glezne.

15 minute de baschet, fotbal etc.

Secvența a IV-a

10—15 treceri dintr-o poziție în alta ;

5×10 m alergare cu pornire din culcat pe spate ;

10×20 m alergare cu pornire din diferite poziții și culegere de obiecte.

Secvența a V-a

15—20 repetări, exerciții acrobatice (rostogoliri, sărituri peste aparate, treceri pe sub aparate etc.) ;

5×15 m, alergare „concurs" cu partenerul în spate ;

5×3 min. jocul „eliberează terenul".

Pentru dezvoltarea rezistenței

Secvența I

4×3 minute cu pauză 3—5 minute alergare ușoară combinată cu schimbări de direcție, rostogoliri, opriri, întoarceri etc., toate executate la semnalul profesorului ;

3×25 m alergare cu partenerul în spate. Pauza este alternarea.

Secvența a II-a

30 minute joc de fotbal cu număr redus de jucători.

600—1000 m alergare ușoară alternată cu exerciții de relaxare.

Secvența a III-a

8—10 repetări „ștafeta continuă" : n × 50 m, intensitate 100%.

Fiecare sportiv să alerge de 8—10 ori.

5—8 min., alergare în teren variat.

Secvența a IV-a

Lucru în circuit cu pauză 1 minut :

— alergare „du-te-vino" 15 m, intensitate 100% ;

Tabelul nr. 3

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Categoria	Pus la piept haltera (kg)	Aruncat cu manechin (60 sec.)	Flotări	Tracțiune	30 m cron. la primul pas	Lungimea de pe loc (cm)	800 m
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Mihai Costel	1969	48	65	18	28	33	4,2	240	2 : 20,0
2	Nicolae Ștefan	1967	52	70	17	30	34	4',1	235	2 : 20,0
3	Chiriță Cornel	1966	52	70	20	33	36	4,3	245	2 : 18,0
4	Florea Gabriel	1967	56	70	19	30	27	4,2	250	2 : 18,0
5	Constantin Mircea	1968	62	80	18	28	32	4,2	245	2 : 20,0
6	Dragomir Bogdan	1967	62	90	18	28	31	4,2	235	2 : 18,0
7	Florea Gheorghe	1966	68	90	18	27	32	4,1	250	2 : 20,0
8	Drugan Marian	1966	74	120	20	30	30	4,2	245	2 : 20,0
9	Dascălu Gigel	1967	74	120	20	29	30	4,3	235	2 : 18,0
10	Albuț Cristian	1966	90	130	17	40	41	4,3	230	2 : 35,0
11	Manea Sorin	1968	90	130	20	27	26	4,4	340	2 : 25,0
12	Olaru C-tin	1967	+100	125	19	27	21	4,6	225	3 : 00,00
	Media	—	—	96	18	30	31	4,25	239	2 : 24,0

— aruncat cu manechin 20 sec.,
— pod cu bara de haltere pe piept, 5 repetări ;
— culcat pe spate : ridicarea trunchiului și picioarelor 10 repetări ;
— semigenuflexiuni cu haltera pe umeri 15 repetări ;

Secvența a V-a

Lucru în circuit cu pauză de 1 minut :
— pus la piept haltera, 10 repetări ;
— lucru pentru brațe cu benzi elastice, 1 minut ;
— genuflexiuni cu haltera ținută la piept, 10 repetări ;
— alergare 20 m cu rostogoliri la semnal, intensitate 100% ;
— podul, 10 repetări :
— aruncat cu manechin 60 sec.

Pentru dezvoltarea forței.

Secvența I

4×10/60% repetări, semigenuflexiuni ;
6×10/50% repetări, genuflexiuni ;
5×7/60% repetări pus la piept ;
5—7 repetări, cățărarea pe scara fixă numai în mîini ;
5 × refuz, flotări cu picioarele sprijinite pe bancă.

Secvența a II-a

15 repetări, pentasalt de pe loc ;
5+5×20 m, sărituri pe un picior cu deplasare ;
5×10/75% repetări, pus la piept ;
5×10/75% repetări, genuflexiuni ;
5 × refuz/60% împins din culcat pe bancă cu fața în sus ;
4×12—15 repetări, trageri în brațe.

Secvența a III-a

Lucru în circuit cu pauză de 1 minut :
— urcare pe frînghie ;
— transportul partenerului cu călcare pe bănci 15 m ;
— sărituri peste bancă cu genunchii la piept, 15 sărituri ;
— culcat pe spate, briceagul, 10 repetări ;
— flotări la paralele 10 repetări ;
— tragerea halterei la spate.

Secvența a IV-a

3×30 m pas sărit ;
3×30 m pas săltat ;
20 repetări, aruncarea mingii umplute înapoi peste cap ;
4×7 repetări, atîrnat : ridicarea picioarelor la punctul de sprijin ;
2×2 min., luptă cu partener.

Secvența a V-a

10 repetări, săritura în lungime de pe loc ;

10 repetări, **idem**, cu pornire de pe suport înalt 60 cm ;

5 repetări, triplusalt de pe loc ;

5 repetări, pentasalt prin sărituri într-un picior ;

10—15 repetări, sărituri peste obstacol, din alergare ;

3×3 minute, lupta cu partenerul (prin tracțiuni, împingeri).

5. **Analiza rezultatelor**

Așa cum a reieșit din prezentarea experimentului, s-a renunțat la aplicarea în exclusivitate a lecțiilor „Stas" elaborate de F.R.L.

A existat o îmbinare a conținutului acestora cu conținutul pregătirii atletice, introducîndu-se în aceste lecții „Stas" secvențe de pregătire atletică.

Pe de altă parte, la majoritatea lecțiilor conținutul părții pregătitoare și cel final al părții fundamentale a fost structurat de elemente atletice în scopul dezvoltării calităților fizice. Aceasta făcîndu-se fără a neglija epuizarea conținutului lecțiilor „Stas" impuse secțiilor de către F.R.L.

În acest fel, așa cum ne relevă datele finale prezentate în **tabelul nr. 3**, indicii calităților fizice au crescut substanțial. Este de remarcat faptul că mediile finale la fiecare parametru se găsesc la cote foarte înalte. De altfel, comparînd datele din acest tabel cu cele din **tabelul nr. 1** ne putem edifica și mai bine asupra acestui lucru.

Pe acest fond și rezultatele sportive au fost dintre cele mai bune. Astfel :

Chiriță Cornel — vicecampion european în 1984 ;

Albuț Cristian — dublu campion al țării și locul IV la Campionatele europene — 1984 ;

Florea Gheorghe — locul II la Campionatele Balcanice, locul II la Concursul „Prietenia", locul II în turneul Capitalelor ;

Dascălu Gigel — dublu campion republican de juniori ;

Olaru Constantin — component al lotului național.

6. **Concluzii :**

6.1. Pregătirea luptătorului de performanță impune lărgirea sferei mijloacelor, în special cele vizînd pregătirea atletică (dezvoltarea calităților fizice) ;

6.2. Se constată un ridicat potențial fizic și tehnico-tactic la luptătorii care au efectuat atît lecțiile „Stas" cît și adausul pe planul pregătirii atletice ;

6.3. Rezultatele sportive se pot îmbunătăți și chiar ridica la cote dintre cele mai înalte îmbinîndu-se lucrul specific cu lucrul pentru pregătirea atletică ;

6.4. Pregătirii atletice i se poate rezerva cca 10—15% din timpul afectat unei lecții în tot timpul pregătirii.

Desigur că ea poate avea o pondere mai mare în perioada pregătitoare cînd nu sînt concursuri de mare importanță ;

6.5. Pregătirea atletică, așa cum am mai arătat, se poate efectua în partea pregătitoare a lecției, în finalul părții fundamentale a lecției și în lecții rezervate exclusiv pregătirii atletice.

BIBLIOGRAFIE

1. ERGEGAN M. Soluțiile adoptate la Congresul F.I.L. pentru dezvoltarea luptelor
2. CISMAS GHEORGHE. Lupte greco-romane (instruire juniori)
3. GÂRLEANU DUMITRU. Dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști : Editura Sport-Turism 1975 București
4. LUKASA B. Lupte clasice (greco-romane). Manual pentru antrenori care lucrează cu luptătorii începători, București Ed. C.N.E.F.S. 1970
5. NOVIKOV A. A. Unele probleme privind dirijarea acțiunilor tehnico-tactice complexe (A.T.T.C.) în lupte
6. ȘICLOVAN I. Teoria antrenamentului sportiv 1977
7. VASCUL POPOVICI ION — CORNEANU ION. Lupte greco-romane, Editura Stadion București 1971
8. VASCUL POPOVICI. Curs de lupte : M.E.I. 1978

D. GÂRLEANU, C. BADEA : L'instruction athlétique du lutteur — un important facteur de la hausse du potentiel performant

Les qualités physiques exigées à un lutteur sont particulièrement complexes et variées : force, vitesse, résistance, habileté. La vitesse l'habileté et la précision de l'exécution doivent être mises en évidence sur un fond élevé de fatigue, constamment accentué vers la fin du match. En partant de ces considérations, les auteurs soulignent les principaux indices biomoteurs que l'on considère indispensables aux lutteurs : vitesse de réaction et de répétition ; force dynamique ; puissance (totalité) des qualités physiques ; résistance physique. La réalisation de hautes performances aux luttes gréco-romaines est conditionnée par une instruction physique multilatérale et un entraînement athlétique d'un niveau supérieur. Les auteurs présentent de nombreuses informations techniques de l'expérimentation, qui défendent les idées exposées.

D. GÂRLEANU, C. BADEA : The Athletic Training of Wrestler, An Important Factor in Terms of Higher Performance

The physical properties required by a wrestler are most varied and complex : strength, speed, resistance, skill. Moreover, speed, skill and accurate execution should be obvious even under conditions of fatigue, and should be developed and made use of particularly in the final phases of the competitions. Starting from these considerations, the authors underline the main biomotive indicators that are indispensable with wrestler : speed in responses and repeated actions ; dynamic strength ; the power (a sum total) of physical properties ; physical resistance ; all this implies that high performance in Graeco-Roman wrestling depends on a multilateral physical training and a high level athletic training. The authors provide numerous technical data to the experiment they describe, which uphold the ideas they advance.

ABONAȚI-VĂ LA
REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"
PE ANUL 1986 !

CONTRIBUŢII TEORETICE ŞI PRACTICE PRIVIND PROBLEMATICA LUCIDITĂŢII ÎN SPORTUL DE MARE PERFORMANŢĂ (V)

Psiholog MARIA ŞERBAN
C.C.E.F.S.

Luciditatea constituie o stare dificil de realizat în contextul întrecerilor de mare anvergură din sportul contemporan. Factori interni sau factori externi, unii obiectivi, alţii subiectivi, de ambianţă, sau de conjunctură, vin de multe ori în contradicţie cu nivelul de aspiraţie, cu motivaţia sportivului, cu dorinţa lui de succes, îngustînd conştiinţa acestuia, deteriorînd puterea de concentrare, de analiză sau de decizie. Nu este simplu să ordonezi judicios o asemenea multitudine de date, pentru a le da o formă oportună cu realitatea practică din terenul marilor confruntări sportive.

În **fig. 7** este prezentat sintetic comportamentul specific stărilor de deteriorare, de diminuare sau de alterare a lucidităţii, în care factorii de personalitate analizaţi anterior se găsesc la polul opus de manifestare psihocomportamentală.

Trebuie remarcat faptul că **disconfortul neuropsihic** constituie premisa biologică agravantă în scăderea lucidităţii. Disconfortul va antrena în lanţ mecanisme subtile şi complexe, de integrare, filtraj şi răspuns bio-psihocomportamental.

În general, sportivii îşi „pierd" luciditatea în momentele de **limită**. Aceste momente sînt culminante şi însoţesc eşecul, succesul sportiv (intermediar sau final). Trăirea succesului într-un context emoţional specific mediului sportiv sau trăirea penibilă a eşecului sportiv se petrec într-o stare neuropsihică aparte, de inhibiţie cu diminuarea tonusului cerebral, care afectează în mod direct, implicit conştiinţa sportivului. Dar nu despre aceste momente **acute** dorim să discutăm în continuare, ci despre manifestările tardive de durată, incluse în secvenţele competiţionale (debut, evoluţie propriu-zisă, final), în care caz luciditatea nu funcţionează optim.

Există unele mecanisme primare, care deteriorează luciditatea sportivului, mai mult sau mai puţin profund. Deşi gestul motric al sportivilor poate fi extrem de bine diferenţiat, în planul conduitei lucide pot opera unele mecanisme comune, despre care dorim să informăm în continuare.

1. **Deteriorarea puterii de concentrare (vigilitate) a atenţiei**

S-a arătat că în cadrul manifestării lucidităţii, un loc aparte îl ocupă **vigilitatea**. Orice deteriorare a acestui proces psihofiziologic afectează în mod direct, implicit, luciditatea sportivului aflat în efort. Între principalele tulburări de vigilitate, în practica sportivă de performanţă sînt mai frecvent constatate următoarele : distragerea atenţiei, scăderea randamentului concentrării atenţiei (hipoprosexie), tulburări de comutare rapidă şi de flexibilitate.

Distragerea (dispersia atenţiei) împiedică concentrarea ei într-o anumită direcţie, fiind o stare deconectată atît de lumea exterioară sportivului, cît şi de lumea gîndurilor, acesta fiind mai puţin permeabil la informaţii şi neputînd astfel să şi le coordoneze. Dispersia constituie un proces invers concentrării atenţiei, putînd fi uneori atragerea şi abaterea ei asupra unui **alt obiect** decît cel semnificativ pentru situaţia în care se află sportivul (atenţie la sfaturile pe care mulţi binevoitori le dau sportivului aflat în plin efort de concurs...).

În practica sportivă de mare performanţă, dispersia poate fi incidentală, ca mecanism de apărare în cazul suprasolicitării la care sportivul este supus din punct de vedere motric sau neuropsihic. În alte cazuri însă, distragerea atenţiei însoţeşte **oboseala mentală** sau **oboseala fizică**, datorită cărora sportivul nu dispune de suficient „carburant" biologic pentru a face faţă efortului specific.

2. **Slăbiciunea eului** constituie un element fundamental care caracterizează o conduită inadecvată din punct de vedere al lucidităţii şi se manifestă cu predilecţie în stările precompetiţio-

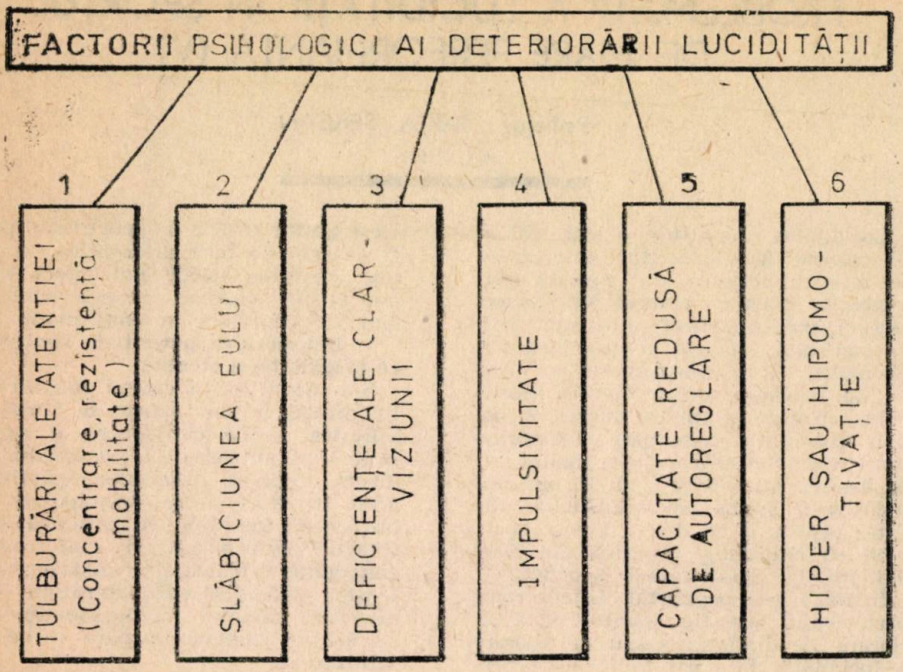


Fig. 7

nale (de start) sau în momentele decisive din concurs. Slăbiciunea eului, așa cum este desemnată și de termen, este contrară forței eului și se caracterizează prin unele note de comportament :

— imaturitate emoțională ;
— instabilitate a afectelor ;
— lipsa de control a emoțiilor ;
— oboseală nervoasă ;
— caracter ușor de contrariat, cu simptome nevrotice, frămîntat, cu tulburări de somn sau psihosomatice.

3. **Lipsa de clarviziune** constituie un important handicap în manifestarea lucidității sportivului. Se poate vorbi de două aspecte esențiale din acest punct de vedere. Unul îl constituie diminuarea clarviziunii datorită coacțiunii factorilor care o întrețin și aici este vorba de un efect în lanț în care veriga principală se poate datora hipoxiei (deficienței de oxigenare a creierului datorită efortului specific din unele discipline sportive, oboseală acută), iar efectul final fiind deteriorarea clarității și a lucidității.

În al doilea caz este vorba de un factor relativ înnăscut, care nu se găsește la un nivel optim de dezvoltare sau de maturizare. Sportivii deficitari din acest punct de vedere se caracterizează prin unele note distincte de comportament :

— au un caracter naiv, ușor de satisfăcut, de „fentat" ; ei sînt de regulă „victimele" fentelor pe care le fac adversarii lor, care posedă calități sub acest raport (șireți, perspicace, subtili) ;

— au un caracter nerealist, sentimental ; în prim planul gîndirii, deciziilor și acțiunii lor situîndu-se afectele, pornirile, impulsurile bazate pe ceea ce simt ; acești sportivi pierd avantaje minime (sau maxime) în comparație cu adversarii lor care dovedesc realism, maturitate, stăpînire a situației ;

— au un caracter nesigur în ceea ce întreprind ; dependența lor afectivă, socială, este mare, lipsindu-le încrederea în posibilitățile lor ; acești sportivi simt mereu nevoia ca antrenorul sau altcineva să stea în umbră, în spatele lor și să le spună ce au de făcut, să le ghideze conduita ; ei sînt dezavantajați în comparație cu adversarii lor care se descurcă singuri, pe baza forțelor proprii ;

Evident, în această trecere în revistă nu se poate acorda o pondere exage-

rată potențialului genetic, întrucît educația primită de către sportiv, felul în care acesta a fost îndrumat și condus în climatul familial sau în cel sportiv au o importanță decisivă în final.

4. **Gradul scăzut de autocontrol sau impulsivitatea** constituie un alt factor care diminuează luciditatea sportivului aflat în competiție. În cazul în care avem de-a face cu o **fire impulsivă**, aceasta se caracterizează prin frecvența ridicată a manifestărilor necontrolate în situații mai puțin justificate ; acest lucru se deosebește esențial de **reacția necontrolată**, impulsivă, care apare atunci cînd un anumit complex de împrejurări o determină (în condiții multiple persoana însă dovedind stăpînire de sine).

La sportivii care au o fire impulsivă există o dispoziție pentru **manifestări accentuate de mînie.** Iritabilitatea proprie firii nestăpînite se împletește destul de frecvent cu prezența unei tensiuni afective. **Pentru secvența în care are loc reacția de nestăpînire a afectelor, zona conștiinței clare este evident îngustată iar uneori chiar anulată pentru scurt timp.**

Totodată, trebuie remarcat faptul că iritarea dispare tot atît de repede, zona conștiinței clare limpezindu-se pe măsură ce sportivul și-a consumat afectul.

Pentru un sportiv de mare performanță problema autocontrolului capătă o importanță deosebită în SITUAȚII DE LIMITĂ, cînd un plus de stăpînire realistă, lucidă, a situației este salutar pentru acel minim avantaj care îl poate proiecta pe podiumul învingătorilor !

Educarea stăpînirii de sine constituie o cale de atenuare a riscului deteriorării lucidității specifică crizelor colerice, impulsive.

În practica sportivă se asistă cu regret la o multitudine de scene de nervozitate, de mînie, de iritabilitate, de cele mai multe ori nejustificate sau amplificate, în raport cu complexul de împrejurări care le-au declanșat. Astfel de momente nu pot fi compatibile cu o funcționare perfectă a conștiinței clare, ci dimpotrivă. Uneori manifestările tind să se agraveze, ajungîndu-se chiar la fenomene de pseudopatii comportamentale. Să dăm un exemplu concret. Un sportiv junior, în vîrstă de 18 ani, fost component al lotului de talere (comod, talentat, capricios, excesiv de necontrolat, vanitos), este pe punctul de a cîștiga titlul național în una din edițiile precedente. La ultimele două focuri el ratează și ocupă locul secund. Explozia lui de mînie este paroxistică : el înghite... cîteva alice din pumn în timpul acestui act impulsiv. În alte situații exploziile de nervozitate pot îmbrăca forme agresive (injurii, scandal, bătaie, autoagresivitate, accese de plîns, distrugerea „obiectului" sportiv: mască, mănușă, crosă, minge, vîslă, ramă, conflicte cu cei din jur, toate acestea fiind făcute zgomotos, atrăgînd atenția celor din jur. Incidența relativ frecventă a manifestărilor necontrolate în perimetrul activității sportive a și impus de altfel introducerea în regulamentele unor ramuri sportive a interdicțiilor (sancționări diferite). Acestea urmăresc să modifice contextul și alura „demonstrațiilor" de mînie necontrolată.

5. **Absența deprinderii de autoreglare voluntară** constituie un factor care limitează luciditatea sportivului în timpul competițiilor importante. Cu toate că această modalitate de pregătire psihologică este introdusă relativ recent în performanța sportivă, efectele obținute influențează optim dinamica rezultatelor. În privința aceasta, părerile sportivilor și ale antrenorilor nu sînt întotdeauna convergente, ceea ce face ca deprinderea autoreglăriisă fie insuficient cunoscută, instabilă ca statut, ea depinzînd mai mult de factori subiectivi, susținuți afectiv și mai puțin de conștientizarea acestui factor.

Dar, nu poate fi indiferent faptul dacă pe parcursul unei competiții de mare anvergură un sportiv își poate regla voluntar (conștient) tonusul muscular, ritmul cardiac, ritmul respirator, capacitatea de concentrare sau forța reprezentării, în comparație cu un altul, care nu cunoaște sau nu dorește să cunoască aceste aspecte !

Sportivii noștri sînt într-o anumită măsură handicapați la acest capitol, în comparație cu adversarii lor principali. Fără a analiza prea mult acest aspect, putem opina că deprinderea de autoreglare face parte din manifestările tipice de luciditate, de conduită conștientă, tot așa după cum absența acestei deprinderi îl frustrează pe sportiv să se evalueze realist, conștient, în unele compartimente subtile ale biologicului și psihologicului ființei sale.

În această direcție se înscriu deficiențele de activare, de relaxare, de concentrare-mobilizare pentru momentele decisive din timpul concursului, de reglare a respirației în scopul plătirii datoriilor de oxigen survenite în timpul unor eforturi cu regim anaerob. În absența acestor deprinderi uzitate din ce în ce mai frecvent în elita mondială, sportivii se încălzesc numai muscular, nestiind să facă și încălzirea mentală, afectivă, care îi surprinde nepregătiți în focul luptei din punct de vedere al reacțiilor la stres. Totodată, pe parcursul efortului propriu-zis se poate greși mai puțin sau mai profund în conservarea activării, a relaxării, a concentrării. Conservarea lucidității optime pe parcursul concursului este o problemă care se obține prin procedee concrete de autoreglare a respirației, a emoțiilor, a tonusului neurocortical, a eliminării senzațiilor subiective de oboseală, de apatie sau de agitație, de temperare prin autosugestie în situații cînd autocontrolul tinde să slăbească etc. Aceste deprinderi nu trebuie exagerate ca importanță, deoarece se știe că autoreglarea singură nu poate rezolva greul unui concurs. Dar, între doi sportivi cu aproximativ aceeași valoare fizică, tehnică și tactică va avea cîștig de cauză și acela care va ști să-și domine, să-și stăpînească și să-și dirijeze mai bine ființa în ansamblul ei biologic și psihologic.

MARIA ȘERBAN : Contributions théoriques et pratiques concernant le problème de la lucidité dans le domaine du sport de performance (V)

En continuant son ample investigation sur le phénomène sportif et surtout sur l'apport de la lucidité à l'obtention de grands résultats, l'auteur insiste tout spécialement sur les facteurs capables d'exercer une influence positive sur le rôle joué par la lucidité dans le processus d'entraînement pour les compétitions. On souligne le fait qu'usuellement, dans les moments limite, les sportifs „perdent" leur lucidité, dans le sens que les grandes victoires tout comme les grands insuccès sont ressentis par le sportif en un contexte émotif tout particulier d'inhibition, avec la diminution du tonus cérébral affectant indirectement, sans doute, la conscience du sportif Une série de recommandations de l'auteur, concernant la conservation de la lucidité optimale pendant la durée du concours, indiquent des procédés concrets d'autoréglage de la respiration, des émotions, du tonus neurocortical, d'élimination des sensations subjectives de fatigue, d'apathie ou d'agitation et d'apaisement par autosuggestion du sportif lorsque son autocontrôle tend à faiblir.

MARIA ȘERBAN : Theoretical and Practical Contributions to the Problems Related to Awareness in High Performance Sports (V)

Continuing an all-round investigation of the sporting phenomenon, the author dwells on the contribution of awareness to great results in sports. For the purpose, stress is laid on the factors exercising a positive influence on awareness in the process of training and during competitions. The article highlights the fact that when the sportsmen are under stress and strain, they „lose" their awareness, to the effect that the great victories or failures are experienced in a particular emotional context of inhibition, when the diminished cerebral tonus affects the sportsmen's consciousness. Hence, the author makes a number of recommendations for the preservation of an optimum awareness throughout the competition. The latter are related to self-adjusted respiration and emotions, to the neurocortical tonus, to the elimination of subjective sensations of fatigue, apathy ot nervousness, and to moderation by self-suggestion in situations in which self-control is abated.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

DESPRE AŞA-ZISA „TACTICIZARE" A JOCULUI DE BASCHET (I)

Şef lucrări TEODORA PREDESCU
— I.E.F.S. Bucureşti —
Maestră a sportului

● Specialiştii practicieni (antrenorii) în dese ocazii aduc numeroase critici celor cîtiva teoreticieni (şi aşa prea puţini ! ?) pentru aşa zisa „tacticizare" a concepţiei jocului de baschet.

● Scopul acestei intervenţii nu este de a da definiţii tacticii jocului (poate ar fi necesară), ci a scoate în evidenţă **importanţa ei în jocul modern** şi anume problematizarea unei părţi din conţinutul tacticii, adaptat la **caracteristicile actuale ale modelului de joc** cît şi precizarea cîtorva repere metodice utilizabile în practica antrenamentului echipelor de performanţă de seniori-senioare.

Tactica modernă cuprinde în esenţă atacul contraatacul şi atacul rapid din orice situaţie de intrare în posesia mingii, dirijarea acţiunilor colective pe faze de joc, scurtarea duratei atacului prin finalizare după 2—3 pase, recuperarea ofensivă cu participarea tuturor atacanţilor, atac în sistem cu 3 şi 4 pivoţi, iar în apărare **dominant formele agresive** în cadrul sistemelor om la om, zonă şi pressing extinse pe întreaga suprafaţă a terenului de joc, pe 3/4 şi în jumătatea proprie a terenului. (Vezi jocurile din Cupa Oraşului Sofia, URSS — Iugoslavia, Bulgaria — Grecia, finala Cupei Campionilor Europeni dintre Cilona Zagreb — Jalghiris Kaunas).

Sistemele de joc

ATAC	APĂRARE
Contraatacul ● cu pasă direct la vîrf ● cu intermediari şi vîrfuri ● cu dribling pe centru cu intermediari şi vîrfuri.	**Om la om** pe 1/2 teren cu marcaj agresiv la posesor, la intercepţie la primitorul apropiat, cu flotare şi aglomerare la primitorul îndepărtat.
atacul rapid 2 × 2 ; 3 × 3 ; 4 × 4	**Om la om** pressing pe tot terenul, pe 3/4 şi în jumătatea proprie.
atacul organizat cu 2 pivoţi (1—3—1 şi 3—2) cu 3 pivoţi (2—3) cu 4 pivoţi (dublu tandem) **acţiuni colective** cu accent pe : ● circulaţia individuală a jucătorului fără minge (demarcaje permanente în adîncime) ● schimbarea dispozitivelor în cadrul aceleiaşi faze de atac ● combinaţii dirijate de conducătorul de joc sau de „realizator".	**Zone ofensive adaptate** în jumătatea proprie de teren 1—2—2, 3—2, 2—1—2. **Zonă pressing** pe tot terenul, în 3/4 şi pe jumătatea proprie 1—2—2, 1—2—1—1, 1—3—1.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1986, pag. 19

Modelul de joc în atac

	M.	F.
● posesia mingii în atac	110 ± 10	100 ± 15
● puncte înscrise	90 ± 20	75 ± 15
● contraatac	15 pct. 75%	15 pct. 75%
● atac rapid	30 pct. 60%	20 pct. 55%
● atac organizat	30 pct. 55%	25 pct. 50%
● aruncări libere	15 pct. 85%	15 pct. 80%

Contraatacul ca principal obiectiv de joc poate deveni permanent **sistem de atac** declanșat imediat după intrarea în posesia mingii (în situația cea mai nefavorabilă după coș primit și cea favorabilă din recuperarea mingii la panou) cu plecare în dribling pe centru chiar **direct** din recuperare defensivă a posesorului de minge și cu alergare frontală a celorlalți jucători deveniți toți vîrfuri de contraatac. Înscrierea coșurilor în contraatac se realizează în jurul suprafeței de 3 sec., inclusiv în situația de relație 1 × 1, indiscutabil rămînînd în actualitate dublajul contraatacului de către ceilalți coechipieri și participarea colectivă la recuperarea ofensivă în caz de nereușită.

Atacul rapid ca urmare a unui contratac prelungit sau realizat în situația de echilibru numeric între atacanți și apărători nu impune adoptarea unui sistem de atac. Este **forma cea mai modernă** și **dominantă** a jocului actual, urmărind reducerea numărului de pase pentru a evita pierderea posesiei mingii prin pase greșite, o circulație coordonată prin demarcaj foarte rapid în adîncime a celor 4 jucători neposesori ai mingii, durata pînă la 12 sec. și finalizare prin aruncări din săritură în prezența adversarului din spațiul de 3 sec. și dinafara lui urmat de recuperare în coș în caz de nereușită.

Atacul organizat va urmări marcarea sau ocuparea dispozitivului în funcție de structura echipei din teren și de apărare impusă de adversar în faza de joc respectivă, cu 2—3 sau 4 pivoți, acțiuni din circulație fără minge permanentă pe drumuri directe stabilite și **realizarea combinațiilor tactice** cu număr foarte redus de pase (3—4) cu finalizări de la distanță (peste 6,25) semidistanță și de sub coș prin acțiuni individuale specifice postului pivot — centru — extremă — fundaș, concomitent cu asigurarea recuperării ofensive și în același timp a echilibrului defensiv din circulație. După pierderea posesiei mingii **fostul atac** intră în apărarea specifică sistemului propriu pe tot terenul, pe 3/4 teren sau în jumătatea proprie.

Apărarea — Forma modernă de apărare presupune organizarea apărării chiar în cadrul dispozitivului de atac, după pierderea posesiei mingii — în situația cea mai favorabilă după coș marcat sau nefavorabilă prin pierderea posesiei mingii prin aruncare la coș nereușită, abateri de la regulament (pași, 3 sec. ș.a.) sau pase greșite.

Deci apărarea trebuie extinsă din **prima fază** pe întreaga **suprafață de joc** cu marcaj agresiv la posesorul mingii „marcaj dublu capcană", la lansator sau dribleur și la **intercepție** la ceilalți jucători atacanți care nu sînt în posesia mingii în sistemele de apărare pressing om la om sau zona pressing.

Folosirea sistemului **pressing** om la om și zona pressing pe 3/4 teren cu caracter permanent de-a lungul întregului joc.

În sfîrșit apărarea colectivă în jumătatea proprie de teren impusă de baschetul modern, se alternează de la o fază la alta (sau la indicația antrenorului în diferite perioade de joc) a sistemului om la om cu **formele ofensive adaptate la specificul atacului advers** cu trecere din zona 3—2 în zona 1—2—2, în 1—3—1 și 2—1—2. Aș menționa îmbunătățirea permanentă a jocului individual în apărare în care se va avea în vedere precizarea plasamentului, poziția și locul fiecărui apărător în funcție de adversarul direct fără minge, în posesia mingii, zona de teren unde se desfășoară atacul, apărarea în funcție de locul mingii în teren, apărarea în funcție de postul ocupat de adversarul direct (fundaș ofensiv sau defensiv, extremă, pivot, centru) adaptarea apărării la specificul jocului adversarului (în același timp pe partea mingii marcaj agresiv, la intercepție la primitorii apropiați, și cu flotare — aglomerare în partea opusă mingii la primitorii îndepărtați).

Reușita apărării se va confirma prin valorificarea acțiunilor individuale în dirijarea atacanților către zone care permit întrajutorarea de către coechipieri prin închiderea culoarului de pătrundere în mod deosebit, dar recomandarea de bază în apărarea modernă rămîne ca acțiune individuală intercepția și recuperarea defensivă prin realizarea blocajelor defensive.

Modelul de joc în apărare

	M.	F.
● Recuperări defensive	20 ± 5	16 ± 10
● Intercepții	15 ± 5	10 ± 5
● Smulgeri — capac	7	7
● Greșeli de tehnică	12	12
● Abateri de regulament	10	10
● Puncte primite	75 ± 10	70 ± 5

Implicații metodice în pregătire

Model de pregătire — pentru un plan anual
(cifre orientative)

Atac

300 ore în planul anual repartizate pentru atac dintre care recomandăm :

80 ore exerciții pentru contraatac

100 ore exerciții pentru atacul rapid

120 ore exerciții pentru atacul

Apărare

200 ore în planul anual repartizate pentru apărarea dintre care :

80 ore — exerciții fără adversar pentru îmbunătățirea structurilor tehnice specifice și pregătirii fizice specifice

120 ore — exerciții cu adversari în condiții de joc.

Notă : 300 ore afectate pregătirii fizice.

Orientarea caracteristicilor tacticii moderne se va reflecta în metodologia antrenamentului, cu precădere prin raționalizarea principalelor grupe de mijloace (exerciții).

● Raționalizarea necesită precizarea și **exprimarea cifrică** a indicatorilor stabiliți (de către fiecare antrenor la echipa sa) parametrii ce trebuiesc realizați în antrenament (exemplu peste 500 aruncări controlate zilnic pentru fiecare jucător-jucătoare cu procentaj de peste 50—55% în antrenament pentru aruncările de la distanță și semidistanță și de 85—90% pentru aruncări libere total 3000 aruncări controlate în ciclul săptămînal în condiții de adversitate).

Notă : în țările cu baschetul cel mai avansat Iugoslavia — URSS ș.a. — zilnic jucătorii realizează peste 1000 de aruncări la coș controlate, în afara antrenamentelor colective.

● Criteriul de stabilire al indicatorilor și parametrilor îl constituie gradul de utilitate al acestora în concordanță cu modelele optime de joc, jucători și de pregătire preconizate prin care se preliminează **eficiența** și forma sportivă din meci.

● Cerință a raționalizării, exercițiile standardizate vor fi distribuite în formele de organizare a antrenamentului — macro și microciclurile de antrenament, inclusiv în lecțiile de antrenament integrale sau fragmentate.

● Aplicînd aspecte din modelare, antrenorul va trebui să-și selecționeze exerciții cu eficiență maximă care să reproducă parțial sau integral conținutul și structura jocului.

● Această trecere din acțiuni individuale și colective într-un sistem de relații — jucători — partener — adversar — minge — teren de joc — instalații, va valida înscrierea punctelor.

● În raport de **obiective**, antrenorul trebuie să stabilească în funcție de etapa în care se află dominanta exercițiului : un exercițiu poate avea ca efect dominant repetarea contraatacului, perfecționarea paselor și aruncărilor la coș în condiții de viteză și de menținere a rezistenței în regim de viteză.

● În utilizarea exercițiilor în lecția de antrenament, dozarea se exprimă în volum, intensitate, complexitate. Pentru aceasta este necesar să se prevadă numărul de repetări a exercițiului, regimul de manifestare a calităților motrice viteză-forță-detentă și regimul de solicitare la efort.

● În descrierea exercițiului se va specifica :

— numărul total de repetări sau durata în sec.-min.

— tempoul execuției

— performanța prezentă în exerciții (numărul de aruncări, procentajul, locul execuției, parcurgerea distanțelor contratimp ; lungimea distanțelor, a paselor ș.a.).

— regimul de solicitare la efort (exprimat în număr de pulsații pe minut) pe parcursul fiecărei serii de repetări, durata pauzei, luîndu-se ca termen de referință caracterul efortului fixat, aerob, anaerob.

— prezența adversarilor în exerciții implică modelarea procesului de antrenament, gradul de acționare a adversarilor se va face în egalitate numerică, în inferioritate numerică, în superioritate numerică.

În contextul acestor implicații precizez unele **repere metodice** utilizabile în practica operațiilor de programare și planificare a antrenamentului în jocul de baschet :

1. analiza rezultatelor obținute și a eficienței privind conținutul și organizarea pregătirii din anul competițional (sezonul) precedent.

2. Stabilirea obiectivului de performanță, obiective cifrice (parametrii) victorii asupra echipelor de valoare egală (din 55 jocuri oficiale 40 cîștigate etc.).

3. Stabilirea obiectivelor de instruire repartizate pe echipă, factori, faze, cupluri, compartimente, jucători.

4. Calcularea după calendarul competițional în **zile** a numărului de jocuri oficiale (acasă, în deplasare, pe plan intern — internațional) și jocurile amicale.

5. Calcularea zilelor afectate refacerii, a trecerii probelor de control, examenele medicale periodice, zilele de concediu.

6. Alcătuirea graficului planului anual cu zilele de disputare a jocurilor, a zilelor — orelor pentru activități de instruire — antrenament. Acesta este **macrociclul** — graficul planului de antrenament anual. În funcție de datele începerii campionatului (tur) și a reluării după întrerupere (retur) se procedează la stabilirea mezociclurilor și în cadrul acestora a microciclurilor.

7. Succesiunea perioadelor de antrenament va fi : perioada de tranziție, perioada pregătitoare, perioada competițională.

8. Conținutul programului de pregătire este repartizat pe factorii antrenamentului (pregătire fizică, tehnico-tactică, individuală și colectivă pentru atac și apărare), exprimat în procente, număr de zile, lecții, ore-minute de antrenament, cifric, în kilometri alergare, greutăți de ridicat tone, nr. de aruncări la coș, în sărituri, distanțe parcurse cronometrate ș.a.).

Conținutul fiecărui factor se calculează în număr de ore și minute, iar acestea se repartizează microciclurilor (ciclu săptămînal) și lecțiilor de antrenament.

În încheiere, apreciez că este necesar să se extindă **rigurozitatea științifică** în baschet (în joc și antrenament) prin asigurarea unei corelații mai corecte între densitatea motrică și intensitatea solicitărilor la efort, în cadrul unei programări riguroase, oferindu-se astfel posibilitatea de informare sistematică asupra realizării parametrilor de eficiență a exercițiilor standardizate în procesul de instruire-antrenament.

● În esență trebuie să se urmărească în baschet cu **exigență** sporită creșterea maximală a eficienței procesului de antrenament, în vederea obținerii de performanțe mai valoroase decît pînă în prezent pe plan internațional la seniori-senioare.

TEODORA PREDESCU : Au sujet de la soi-disante „tactisation" du basketball (I)

La tactique moderne au basketball comprend essentiellement l'attaque, la contre-attaque et l'attaque rapide dans n'importe quelle situation d'initiative, la possession du ballon. Diriger les actions collectives par phases de jeu, abréger la durée de l'attaque après 2—3 passes, la récupération offensive avec la participation de tous les attaquants et en défense user surtout des formes agressive dans le cadre des systèmes homme à homme, zone et pressing, étendues sur toute la surface de jeu, constituent autant d'éléments de tactisation du basketball.

L'orientation des caractéristiques de la tactique moderne sera reflétée dans la méthodologie de l'entraînement, prioritairement par la rationalisation des exercices.

La rationalisation exige de préciser et d'exprimer en chiffres les indicateurs établis par chaque entraîneur à son équipe ; ces paramètres doivent être réalisés à l'entraînement.

Le critère d'établissement des indicateurs et des paramètres est constitué par le degré de leur utilisation, en concordance avec les modèles optimaux de jeu.

Les exercices standardisés seront distribués dans les formes d'organisation de l'entraînement.

L'entraîneur devra sélectionner les exercices d'efficence maximale, susceptibles de reproduire intégralement le contenu et la structure du jeu.

TEODORA PREDESCU : On the So-called „Tactics-Oriented" Basketball Playing (I)

In basketball playing modern tactics mainly concentrates on attack, counter-attack and the rapid attack no matter the situation in which one comes into the possession of the ball. The guidance of collective actions by phases of the game, the shortening of the attack by finalization after two or three passes, the offensive regaining of the ball with the participation of all the players involved in the attack, the prevailingly aggressive forms of defence within the man-to-man system, the zone and pressing expanded to the entire court, are all most important elements in terms of a tactics-oriented basketball playing.

The characteristics of modern tactics are to be mirrored in the methodology of training, prevailingly in the rationalization of the main groups of means (exercises). The latter requires a specification and expression in figures of the pointers established (by each of the instructors for his team), parameters that are to be achieved in the training itself.

The criterion for establishing pointers and parameters in their degree of usefulness which should comply with the best playing models.

Standardized exercises are to be distributed into the forms of training organization.

The instructor is expected to select those exercises which are most efficient, that is, those which reproduce the content and structure of playing.

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv., în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT"

METODICA ÎNVĂȚĂRII ȘI PERFECȚIONĂRII SISTEMULUI DE APĂRARE 3 + 2 + 1 ÎN HANDBAL

Prof. GH. ALEXANDRESCU
Clubul Sportiv Școlar nr. 2 București

Handbalul, un joc sportiv de echipă este practicat de categorii diferite de vîrstă și nivel de pregătire, pe baza regulilor de joc și în spiritul eticii sportive, îmbinînd, pe de o parte, în mod armonios mișcări naturale cu deprinderi motrice specifice, simple, atractive și accesibile, pe de altă parte. Practicat în mod organizat în concordanță cu cerințele antrenamentului modern handbalul contribuie la întărirea sănătății, la dezvoltarea multilaterală a capacității funcționale și psihice, la însușirea unor deprinderi motrice și a unor cunoștințe speciale privind tehnica și tactica jocului.

În handbalul modern există două aspecte fundamentale care, în funcție de felul în care sînt abordate și rezolvate, determină succesul sau insuccesul echipei în competiție:

a) să se joace în așa fel încît jucătorii echipei proprii să înscrie cît mai multe goluri în poarta formației adverse;

b) să se ia toate măsurile pentru ca apărarea echipei proprii să împiedece atacul echipei adverse să înscrie goluri.

Ca urmare, în decursul timpului atacul și apărarea, două orientări aflate în permanent antagonism, au început să caute posibilități noi de ordin fizic, tehnic și tactic pentru a rupe echilibrul de forță dintre ele. Pentru a înarma apărarea cu forțe egale celor de care beneficiază atacul, care are avantajul inițiativei, apărătorii sînt instruiți din ce în ce mai bine. Astăzi se cere mult de la jucătorul apărător: abilitate, mobilitate, concentrare, evaluarea exactă a forței adversarului, curaj, forță, etică de luptă, gîndire tactică, capacitate de analiză, decizie și acțiune rapidă, capacitate funcțională remarcabilă. Un apărător excepțional este tot atît de important pentru echipă ca și un bun și eficace aruncător. Continua îmbunătățire a pregătirii în apărare duce la progrese în evoluția în competiție, consecința directă manifestîndu-se în ameliorarea concomitentă a jocului de atac.

Conflictul permanent între atac și apărare, ca eficiență realizată în timpul jocului, a creat și creează permanente probleme antrenorilor. Modalitățile de rezolvare a acestui conflict sînt specifice fiecărei școli de handbal, tehnicienii căutînd permanent soluții noi pentru perfecționarea atacului și apărării. Observațiile făcute cu prilejul diferitelor competiții internaționale au scos în evidență folosirea unor sisteme de apărare bine utilizate de multe echipe reprezentative, atît la nivelul seniorilor, cît și la cel al juniorilor. Concluzia desprinsă a atestat faptul că există un sistem unic de apărare folosit în țara respectivă.

Unul din aceste sisteme de apărare este cel 3+2+1, cunoscut sub denumirea de „sistemul iugoslav", care a dat și continuă să dea de lucru majorității echipelor, pentru formațiile noastre creindu-se așa-numitul „complex iugoslav". Acest complex se datorează în bună măsură necunoașterii acestui sistem în amănunțime din lipsa unor date comparate, în special din țara de unde el provine, ceea ce face ca atacul împotriva lui să se desfășoare cu dificultate și cu scăderea eficacității. Considerentele de mai sus m-au determinat să caut materiale referitoare la acest sistem și, împreună cu observațiile efectuate cu ocazia evoluției fiecărei echipe iugoslave, să realizez o imagine clară a mecanismului de funcționare a acestui sistem de apărare.

Plecînd de la faptul că sarcina apărării constă în înfruntarea cu succes a multiplelor aspecte ale jocului de atac desfășurat de echipele adverse, am căutat să stabilesc în ce măsură sistemul 3+2+1, prin caracteristicile sale și în situația unei respectări stricte a mecanismului său de funcționare, face față sarcinii de mai sus.

Observațiile asupra evoluției în apărare a echipei Iugoslaviei au început încă din anul 1969, componența și valoarea acestei echipe ilustrînd foarte bine întregul mecanism al sistemului de apărare, iar concluziile des-

Educație fizică și sport, nr. 8, 1986, pag. 24

prinse m-au determinat să-l pun în aplicare.

Discuțiile purtate cu tehnicieni de reputație care s-au confruntat cu „sistemul iugoslav" de apărare ca și sfaturile lor m-au ajutat foarte mult, astfel că înțelegerea lui practică nu a întîmpinat greutăți deosebite, găsind la jucătorii pe care i-am pregătit o receptivitate deosebită pentru un lucru mai puțin obișnuit, iar rezultatele nu s-au lăsat mult timp așteptate.

În perioada 1970—1976 am cîștigat titlul de campioană la juniori II (în 1974) și la juniori I (în 1971), ocupînd locul III în turneul final al juniorilor I în 1969 și locul VI în 1976. În aceeași perioadă am promovat în loturile naționale de juniori și seniori mai mulți jucători (Chircu, Drăgăniță, Berbece, Croitoru, Becicheri, Vărgălui) care se însumează în numărul de aproximativ 25 de jucători promovați în echipe de categoria A și B.

Efectele aplicării în apărare a „sistemului iugoslav" sînt multiple, însă cel mai important este cel de ordin psihic, creînd siguranță în fața atacului adversarilor, creînd plăcerea de a juca în apărare, legîndu-i sufletește pe jucători, mărind spiritul de responsabilitate al fiecărui jucător. Toate acestea se datorează faptului că acest sistem de apărare este eminamente colectiv, reunind eforturile fizice și capacitatea de gîndire tactică ale fiecărui jucător. În maximizarea eficienței sistemului răspunderea individuală este considerabilă iar spiritul de colaborare și acțiunile de întrajutorare sînt perfect sincronizate.

În privința învățării și utilizării acestui sistem de apărare, s-a pus ca problemă faptul că jucătorii nu au pregătirea necesară pentru a-l pune în aplicare, în special din punct de vedere fizic, cu referință la dezvoltarea trenului inferior. Consider că ar fi fost o greșeală utilizarea unui sistem de apărare care să valorifice calitățile și nivelul lor de manifestare la un moment dat, respectiv a modela sistemul în funcție de potențialul jucătorilor, ceea ce ar fi implicat ascunderea lipsurilor în pregătirea fizică și tehnică.

Pe baza acestor considerente, după o analiză amănunțită, am elaborat o strategie a pregătirii lui, urmărind eliminarea lipsurilor, dezvoltînd calitățile motrice, perfecționînd procedeele tehnice și dezvoltînd gîndirea tactică a jucătorilor. Prin această strategie în organizarea și desfășurarea pregătirii am urmărit să modelez jucătorii în conformitate cu cerințele și caracteristicile sistemului de apărare preconizat, iar rezultatele obținute au confirmat valabilitatea acestui mod de a gîndi pregătirea și de a o realiza.

În cele ce urmează voi prezenta amplasamentul, rolul și sarcinile jucătorilor pe posturi, precum și acțiunile de colaborare ale acestora pentru realizarea scopului urmărit în apărare — dezorganizarea acțiunilor și reducerea eficacității atacului echipei adverse.

PRECIZĂRI CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI UTILIZAREA SISTEMULUI DE APĂRARE 3+2+1

Pentru o înțelegere cît mai exactă a sistemului de apărare 3+2+1, este necesar să facem cîteva precizări care ordonează organizarea și folosirea lui.

1. Este un sistem de apărare în zonă combinat cu marcajul strîns în zona în care se află mingea ;

2. Indiferent de sistemul de atac al adversarului, sistemul 3+2+1, prin stabilitate și respectînd disciplina tactică, rezolvă două aspecte fundamentale ale apărării :

a) adîncimea ;

b) densitatea,

punîndu-l pe fiecare apărător în fața numai a cîtorva sarcini pe care trebuie să le realizeze cît mai eficace pe toată durata jocului.

3. Datorită adîncimii și densității se crează în permanență un raport supranumeric în zona mingii, 2×1, 3×2 și cel mai adesea 4×3.

4. Întregul mecanism funcționează avînd drept obiectiv permanent „atacul asupra mingii", marcînd în zona în care se află mingea toți jucătorii atacanți. De fapt atacul apărătorului este concentrat permanent asupra jucătorului cu mingea. În consecință, sistemul este dirijat de locul unde se află mingea și nu de circulația jucătorilor. Mingea în circulația ei se află, pe baza observațiilor efectuate, de cele mai multe ori în cinci puncte care devin orientative pentru sistemul de apărare, în concordanță cu posturile ocupate de jucătorii atacanți, respectiv extremă stîngă, inter stînga, centru, inter dreapta și extremă dreapta. **(Diagrama 1)**. Pe poziția pivotului mingea ajunge venind de pe una din pozițiile menționate.

5. Posturile în cadrul sistemului de apărare trebuie să fie ocupate de jucători astfel încît să favorizeze trecerea rapidă din apărare în atac prin

intermediul celor două faze, cît și invers, să favorizeze o repliere rapidă și organizarea apărării.

6. Necesită o pregătire complexă care are ca efect creșterea potențialului jucătorilor și a eficacității generale a apărării.

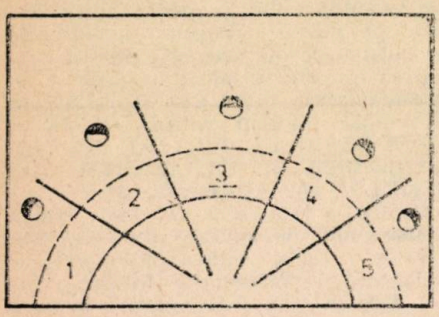


Diagrama 1

7. Procedeele de bază automatizîndu-se nu mai necesită un efort deosebit de gîndire.

8. Dinamizează jocului, obligînd atacul echipei adverse să folosească acțiuni complexe pentru a învinge acest sistem, acțiuni perfect sincronizate care solicită o instruire deosebită ca problematică și timp de realizare.

ORGANIZAREA SISTEMULUI DE APĂRARE 3+2+1

Pentru a ușura înțelegerea mecanismului de funcționare a sistemului, jucătorii vor fi codificați astfel =

ALS și ALD = apărători lateral stînga și lateral dreapta ;

AIS și AID = apărători intermediari stînga și dreapta ;

AC = apărătorul central ;

Z = „zburătorul".

În **Diagrama 2** este prezentată dispunerea jucătorilor în fața semicercului în momentul în care echipa adversă își începe organizarea atacului.

La o primă analiză se poate constata că jucătorii sînt dispuși pe trei planuri în adîncimea apărării :

a) la semicercul de 6 m se află trei apărători — ALS, AC și ALD ;

b) între cele două semicercuri se află doi apărători — AIS și AID ;

c) la semicercul de 9 m, în fața lui AC se află Z.

ROLUL ȘI SARCINILE JUCĂTORILOR ÎN SISTEMUL DE APĂRARE 3+2+1

ALS și ALD — posturi care, de regulă, sînt ocupate de jucătorii interi

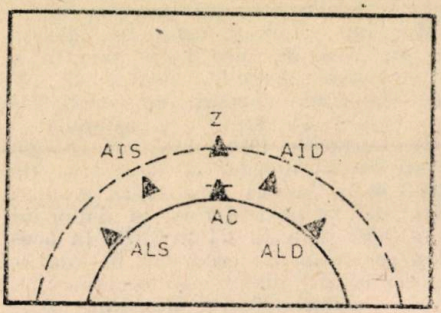


Diagrama 2

în atac, în apărare jucînd ca apărători laterali ei vor marca extremele adverse, iar cînd mingea se află pe partea opusă vor ajuta pe AIS și AID la marcajul pivotului, sau pivoților, dînd în felul acesta o mișcare de translație întregului sistem de apărare.

AIS și AID sînt apărători intermediari care trebuie să execute deplasări rapide, repetate de foarte multe ori, ocupate, de regulă, de jucătorii extremă în atac, jucători rapizi, mobili și cu mare capacitate de adaptare la eforturile mixte.

Acționînd pe aceste posturi, apărătorii AIS și AID vor marca strict pînă la 9 m, uneori depășind această limită, atacînd jucătorii interi adverși, iar cînd mingea se află pe partea opusă vor marca pivotul dacă acesta se află pe partea sa. De asemenea, cînd mingea se află la extrema apropiată va dubla jucătorul ALS sau ALD de pe partea sa.

Sarcinile acestor apărători sînt următoarele :

a) atacă interii adverși, fiecare pe cel din zona sa ;

b) marchează pivotul, urmărind să aibă primul plan atunci cînd pivotul se află în zona sa, preluîndu-l de la AC ;

c) dublează apărătorul lateral de pe partea sa, ALS sau ALD.

Fiind apărători care atacă adversarul la o distanță mare de poartă îl vor obliga să arunce mai rar la poartă și-l vor determina să caute depășirea sau angajarea pivotului, acțiuni care, dacă nu reușesc, obligă atacantul să paseze în dreapta sau stînga sa, sau

în colaborare cu coechipierii va încerca să valorifice unele acțiuni tactice colective. Din cele de mai sus rezultă rolul acestor apărători în cadrul sistemului :

a) atacă foarte agresiv adversarul cu mingea de pe partea sa ;

b) nu se lasă depășit de jucătorul cu mingea ;

c) nu permite pasarea mingii în spatele său și îngreuiază pasarea mingii în alte direcții.

AC și Z joacă în apărare pe poziții centrale și sînt jucătorii centru și pivot, cînd echipa se află în atac.

AC se deplasează foarte rapid, alternînd mișcarea de deplasare în poziție fundamentală cu alergarea pînă în apropierea jucătorilor AIS și AID, marcînd pivotul sau pivoții în zonele rămase libere prin ieșirea la atacantul cu mingea a lui AIS sau AID. De asemenea, dublează alternativ pe cei doi apărători intermediari, în funcție de locul mingii, chiar dacă în spatele celor doi nu se găsește pivotul echipei adverse. Jucătorul AC are sarcina de a se afla permanent între jucătorul cu mingea și propria poartă.

Z — are o sarcină deosebit de importantă, el trebuind să acopere o zonă destul de mare și să efectueze următoarele acțiuni :

a) atacă centrul advers cînd acesta se află în posesia mingii ;

b) dublează pe cei doi jucători intermediari, închizînd culoarele de pasare din stînga și din dreapta ;

c) ajută la marcajul pivotului dacă acesta a scăpat de sub marcajul apărătorilor intermediari și s-a demarcat în centrul semicercului ;

d) marchează un inter atacant imediat ce sesizează că echpia adversă atacă cu doi pivoți foarte buni, pentru a împiedica pasarea mingii la 9 m, de regulă atacînd interul de pe partea opusă mingii ;

e) marchează temporar al doilea pivot intrat în acțiune ;

f) prin marcajul la intercepție caută să împiedece pasarea mingii între interi, anihilînd așa-numita „pasă întoarsă" ;

g) atacă permanent jucătorul care se pregătește să arunce la executarea loviturilor de la 9 m.

Acțiunile apărătorilor în cadrul sistemului rămîn aceleași, chiar dacă adversarii realizează diferite circulații, deoarece, indiferent de felul în care circulă atacanții, aceștia vor încerca să finalizeze atacul pe unul din cele

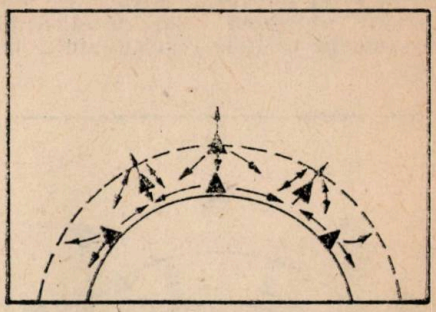


Diagrama 3

cinci culoare, reprezentate de cele cinci puncte orientative pentru apărare.

În raport de cele cinci culoare **(Diagrama 1)** de finalizare a atacului, **diagramele 3 și 4** exemplifică modul de așezare, zonele de acțiune și direcțiile de deplasare a apărătorilor.

În **diagramele 5 și 6** sînt exemplificate două situații care ilustrează modalitățile de așezare a apărătorilor în funcție de locul mingii și poziția pivotului atacant.

Urmărind cu atenție amplasarea jucătorilor în cele două situații, se desprinde observația că scopul acestui sistem de apărare îl reprezintă realizarea permanentă a unui raport de superioritate numerică în favoarea apărătorilor, respectiv 2×1, 3×2 sau 4×3.

ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA SISTEMULUI DE APĂRARE 3+2+1

Învățarea și perfecționarea acestui sistem de apărare se bazează pe o perfecționare continuă a pregătirii tehnico-tactice individuale, la care se adaugă o corespunzătoare capacitate de

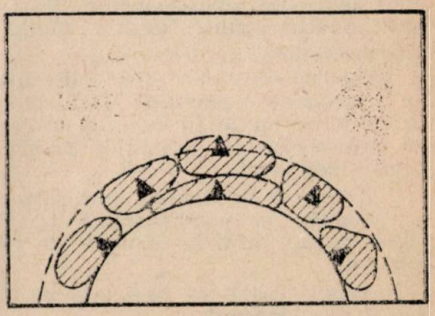


Diagrama 4

adaptare la eforturile mixte, care vor permite utilizarea lui cu eficiență crescută în limitele regulamentului de joc.

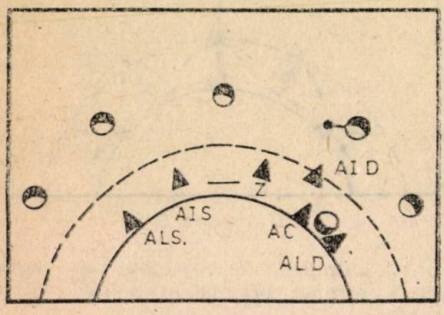


Diagrama 5

În învățarea și perfecționarea sistemului de apărare 3+2+1 am urmărit încadrarea în metodologia specifică învățării motrice, realizînd succesiunea :

1. Explicarea așezării jucătorilor în sistem, precizînd rolul și sarcinile fiecăruia, precum și principiile de acțiune.

2. Explicarea mecanismului de funcționare a sistemului :

a) modul în care acționează fiecare jucător pe postul său ;

b) modul de colaborare a jucătorilor, stabilirea sarcinilor fiecărui jucător și fiecărei linii de apărare.

3. Utilizarea unor materiale ajutătoare — diagrame, fotografii, filme — precum și urmărirea, înregistrarea și analizarea unor jocuri ale echipelor care folosesc sistemul de apărare amintit.

4. Folosirea în fiecare antrenament a mijloacelor specifice pregătirii cuplurilor de jucători pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor principale și secundare, avînd ca scop eliminarea unor deficiențe tehnico-tactice și creșterea randamentului fiecărui cuplu.

5. Perfecționarea procedeelor tehnice și acțiunilor tehnico-tactice individuale și creșterea capacității de adaptare la eforturile mixte în regimul utilizării procedeelor și acțiunilor tehnico-tactice individuale.

6. Exersarea în fiecare antrenament a acțiunilor și combinațiilor tactice colective care intră în componența sistemului.

7. Jocuri școală pe jumătate de teren și pe tot terenul.

8. Jocuri de verificare.

Această succesiune utilizată în învățarea și perfecționarea sistemului de apărare 3+2+1 se realizează în asocierea permanentă cu următoarele elemente teoretico-metodice :

a) învățarea lucrului cu diagramele, în scopul de a forma cunoștințele necesare analizei, interpretării și găsirii soluțiilor optime de acțiune împotriva unui număr cît mai mare de strategii potențiale folosite de atacul echipei adverse ;

b) realizarea de „jocuri strategice" desfășurate cu ajutorul diagramelor, în scopul dezvoltării imaginației motrice și a realizării antrenamentului mental, cu repercusiuni calitative asupra desfășurării antrenamentului practic și a jocului oficial ;

c) analiza și interpretarea jocurilor școală și de verificare, evidențiindu-se atît aspectele pozitive cît și cele negative în evoluția fiecărui jucător în cadrul sistemului de apărare ;

d) prezentarea sistemului de atac al echipelor adverse înaintea fiecărui joc oficial, evidențiind atu-urile și slăbiciunile jucătorilor și sistemului de atac, solicitînd jucătorilor proprii găsirea și stabilirea strategiei optime de acționare în cadrul sistemului de apărare ;

e) analiza, interpretarea și stabilirea concluziilor după prelucrarea înregistrărilor fiecărui joc oficial în scopul ca, retrospectiv, să rezulte atît ceea ce a fost bine făcut cît și greșelile săvîrșite, iar anticipativ jucătorii să discearnă asupra aspectelor principale care vor fi abordate în etapa următoare de pregătire.

Acest ansamblu teoretico-metodic a fost utilizat în pregătirea echipelor de juniori II și I în perioada amintită și s-a constituit ca principală explicare și argumentare a succeselor obținute.

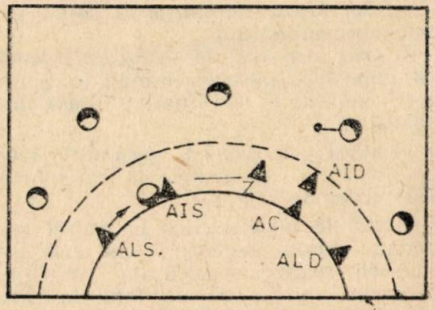


Diagrama 6

MIJLOACE FOLOSITE ÎN ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA SISTEMULUI DE APĂRARE 3+2+1

Cele mai utilizate mijloace în învățarea și perfecționarea sistemului de apărare 3+2+1 au fost următoarele :

1. Deplasări în poziție fundamentală de apărare, utilizînd deplasarea laterală cu pași adăugați, alergarea laterală și săriturile, în diferite figuri și forme geometrice, pătrat, cerc, semicerc, triunghi, „clepsidră", „T" normal și întors, etc.

2. Deplasări cu pași adăugați înainte, înapoi, lateral și oblic, între cele două semicercuri, jucătorii deplasîndu-se din inițiativă proprie.

3. Deplasare în oglindă, folosind diferite procedee de mișcare în teren, în perechi, la semnalele antrenorului.

4. Deplasări în poziție fundamentală de apărare în cadrul sistemului pentru însușirea mecanismului de funcționare pentru fiecare jucător în parte. Traseul pe care fiecare jucător îl are de parcurs este marcat cu jaloane. Se execută contratimp, astfel :

a) numărul de repetări executate în 10 sec. ;

b) numărul de repetări executate în:

— în prima lună, timp de 6 minute;
— în a doua lună, timp de 12 minute ;
— în a treia lună, timp de 18 minute ;
— în a patra lună, timp de 24 minute ;
— în a cincea lună, timp de 30 minute.

Această dozare a fost utilizată în intervalul dintre tur și retur, care a fost de cinci luni.

5. Deplasări în poziție fundamentală, la semnul sprint pe contraatac, repliere și continuarea deplasării în poziția fundamentală de apărare. Se execută timp de 1 minut, cu pauză de 1 minut, iar numărul repetărilor se modifică în fiecare lună, astfel :

— în prima lună, 3 ori (1 minut lucru + 1 minut pauză) ;
— în a doua lună, 6 ori (1 minut lucru + 1 minut pauză) ;
— în a treia lună, 9 ori (1 minut lucru + 1 minut pauză ;
— în a patra lună, 12 ori (1 minut lucru + 1 minut pauză ;
— în a cincea lună, 15 ori (1 minut lucru + 1 minut pauză).

6. Jucătorii AIS și AID împreună cu Z se află în mijlocul unui pătrat și caută să împiedece pasarea mingii între cei patru jucători atacanți.

7. Deplasări în poziție fundamentală de apărare pe două linii, la 6 m și 9 m, în cerc ; la semnal, schimbarea

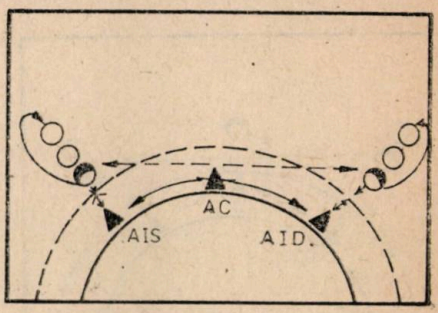


Diagrama 7

sensului ; la un nou semnal, alergare pe contraatac, repliere și continuarea deplasării în poziție fundamentală de apărare.

8. Jucătorii de la 9 m cu o minge simulează aruncări la poartă prin diferite procedee tehnice. Jucătorii AIS, AID, ALS, ALD și Z execută blocarea aruncărilor simulate.

9. Același exercițiu, dar jucătorii de la 9 m încearcă depășirea apărătorilor ALS, ALD, AIS, AID și Z.

10. Joc 1×1 pe zona de apărare a fiecărui jucător din linia de apărare.

11. Atacarea interilor și dublarea jucătorilor AIS și AID de către AC **(Diagrama 7).**

12. Atacarea interilor și dublarea jucătorilor AIS și AID de către Z **(Diagrama 8).**

13. Interii și centrul execută aruncări la poartă cu mingea „praștie", iar apărătorii blochează aruncările și execută dublările corespunzătoare rolului și sarcinilor lor în sistemul de apărare **(Diagrama 9).**

14. Joc 1×1 pentru fiecare jucător apărător, cu două puncte de pasare a mingii **(Diagrama 10).**

15. Atacarea jucătorilor cu mingea și dublarea în raport de locul mingii, în trei situații :

a) jucătorii din atac urmăresc să arunce la poartă ;

b) jucătorii din atac urmăresc să realizeze depășirea ;

c) jucătorii din atac urmăresc să angajeze pivoții.

16. Atacul împotriva mingii și dublarea executată de apărătorii AIS și AID **(Diagrama 12).**

17. Joc la o poartă cu pase în atacul în potcoavă, în următoarele variante :

a) cu pase executate în mod obligatoriu de la un atacant la altul, în ambele sensuri ;

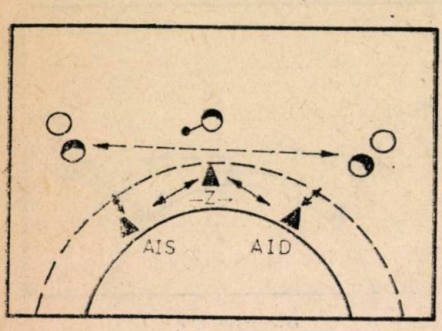


Diagrama 8

b) cu pase din doi în doi jucători, în ambele sensuri ;

c) cu direcții și intervale de pasare aleatoriu stabilite de atacanți.

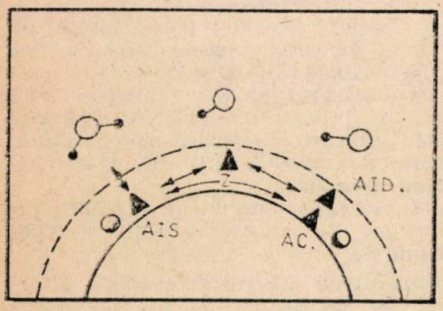


Diagrama 9

În cadrul fiecărei variante de circulație a mingii, aceasta se realizează:

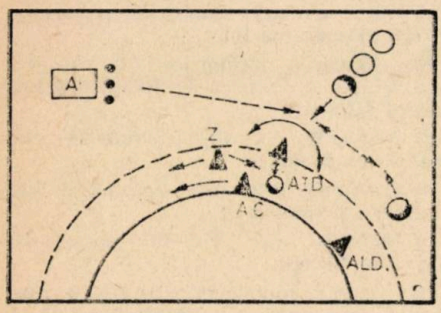


Diagrama 10

— fără angajarea pivoților ;

— cu angajarea pivoților.

Pentru motivarea apărătorilor se folosește metoda recompenselor și pedepselor, în funcție de reușita sau nereușita angajării pivoților de către jucătorii atacanți.

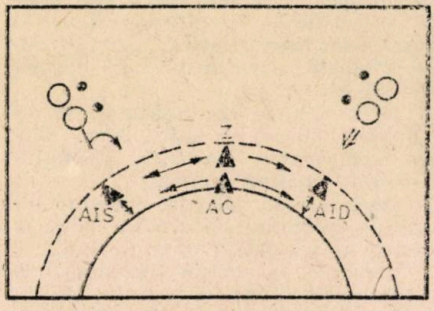


Diagrama 11

18. Joc la o poartă în relația 7 atacanți × 6 apărători, respectînd ordinea și scopurile prezentate în exercițiul precedent. Atacul folosește 2 extreme, 2 interi, 2 pivoți și 1 centru.

19. Deplasarea în poziție fundamentală în cadrul sistemului de apărare, timp de 30 de minute, cu atacanții care pasează mingea fără finalizare :

— cu pasare în direcții dirijate ;

— cu pasare în orice direcție.

Jucătorii din atac au de executat un anumit număr de pase într-un anumit interval de timp, de exemplu

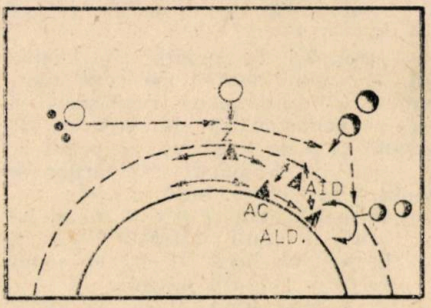


Diagrama 12

1 minut. Jucătorii din atac pot fi schimbați la intervale egale de timp, pînă la reintrarea în atac executînd alte teme și obiective la semicercul opus :

— aruncări la poartă individualizate ;

— aruncări la poartă în colaborare cu alți coechipieri.

20. Joc normal la o poartă, cu „stop-cadru" pentru analizarea și explicarea situațiilor ivite, pentru corectarea acțiunilor greșite și întărirea celor reușite.

21. Joc normal la o poartă cu număr stabilit de atacuri și prin scorul acțiunilor reușite și nereușite, aplicarea recompenselor și pedepselor stabilite.

22. Joc normal pe tot terenul pe reprize de 10, 20 și 30 de minute cu înregistrarea acțiunilor de atac și apărare, urmat de analiza critică și stabilirea corectărilor și întăririlor necesare pentru reprizele următoare.

CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Ținînd seama de importanța jocului individual în cadrul sistemului de apărare 3+2+1 se va avea în vedere faptul că perfecționarea acestuia se poate realiza permanent prin :

a) perfecționarea tehnicii deplasărilor și a sincronizării mișcărilor picioarelor cu cele ale brațelor ;

b) perfecționarea vitezei de reacție și anticipare a fentelor și acțiunilor de pasare, depășire și aruncare la poartă ale atacanților ;

c) perfecționarea tehnicii de executare a blocajului aruncărilor la poartă ;

d) dezvoltarea puterii, respectiv a detentei la nivelul picioarelor și brațelor ,

e) perfecționarea deplasărilor sincronizate specifice zonei și cuplurilor din sistemul de apărare ;

f) dezvoltarea constantă a capacității de adaptare la eforturile mixte specifice realizării eficace a combinațiilor din apărarea prin folosirea corespunzătoare a procedeelor tehnice ;

g) perfecționarea procedeelor și acțiunilor tactice individuale pentru realizarea marcajului individual.

În învățarea și perfecționarea sistemului de apărare 3+2+1 trebuie să se aibă în vedere următoarele :

1. conștientizarea fiecărui jucător cu privire la raportul dintre responsabilitățile sale cu privire la rolul și sarcinile sale și eficacitatea generală a sistemului ;

2. timpul însumat al fazelor de apărare și atac este aproximativ egal, iar o echipă are cu atît mai eficace sistemul de apărare cu cît solicită din partea echipei adverse mai multă răbdare, respectiv mai mult timp pentru găsirea celor mai bune soluții pentru învingerea apărării, în acest caz timpul însumat al fazelor de apărare tinde să crească.

3. avînd în vedere relația dintre creșterea eficacității apărării și creșterea timpului însumat al fazelor de apărare, antrenorul împreună cu echipa sa trebuie să aprofundeze foarte bine componentele teoretică și practică ale sistemului de apărare, să persevereze în angajarea tuturor posibilităților lor pentru ca printr-o colaborare permanentă să realizeze perfecționarea continuă a sistemului de apărare care va avea ca rezultat creșterea nivelului performanțelor obținute în competiții.

Conștientizarea și motivarea jucătorilor pentru executarea unor exerciții de apărare cu timp de lucru egal celui al unei reprize am realizat-o prin analiza și interpretarea diagramelor cu evoluția scorului în cadrul jocurilor oficiale. Înțelegînd relația dintre eficacitatea apărării și timpul însumat al fazelor de apărare pe durata unui joc oficial, jucătorii și-au format convingerea cu privire la necesitatea de a aborda execuția fiecărui exercițiu de apărare cu tendința de a maximiza efortul specific în concordanță cu rolul și sarcinile lor în sistemul de apărare și perfecționarea continuă a procedeelor și acțiunilor tehnico-tactice individuale.

Orientarea metodică stabilită și mijloacele folosite în învățarea și perfecționarea sistemului de apărare 3+2+1 atestă, prin rezultatele obținute, că obținerea unor performanțe deosebite în competiție constituie o validare a gîndirii tactico-strategice a antrenorului și a jucătorilor din punct de vedere teoretico-metodic și o satisfacție profesională și sportivă din punct de vedere psihologic, pentru antrenor și jucătorii săi.

BIBLIOGRAFIE

1. BOTA, I. — Modele de joc și pregătire — handbal. Editura Sport-Turism, 1984.
2. CERCEL, P. — Handbal — Exerciții pentru fazele de joc. Editura Sport-Turism, 1980.
3. CERCEL, P. — Handbal — Antrenamentul echipelor masculine. Editura Sport-Turism, 1983.
4. KUCHENBECKER, B. (sub redac-

ție) — Handbal (vol. V), Bazele științifice ale antrenamentului — Sisteme de apărare. C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S.
5. KUNST-GHERMĂNESCU, I., GOGÎLTAN, V., JIANU, E., NEGULESCU, I. — Teoria și metodica handbalului. Editura Didactică și Pedagogică, 1983.
6. MENSCHEL, C. Dr., STEIN, H. G., FARHMAN, L. — Bazele științifice ale antrenamentului, Vol. X — Handbal, ghid pentru antrenori. C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S., 1984.
7. MIKKELSEN, F., OLESEN, M. N. — Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, Vol. VI — Studiul fiziologic al handbalului. C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S.
8. POKRAJAC, B. — Handbal — Cum am cucerit medalia de aur. C.N.E.F.S. — C.C.E.F.S., 1975.
9. POPESCU, C. — Lecții de handbal. Editura Stadion, 1971.
10. TROFIN, E., GRIGOROVICI, S. — Handbalul la copii și juniori. Editura C.N.E.F.S., 1967.

GH. ALEXANDRESCU : La méthode d'enseignement et de perfectionnement du système de défense 3+2+1 dans le domaine du handball

On apprécie que le succès au handball est déterminé, entre autres, par deux facteurs prioritaires : a) les joueurs de l'équipe doivent inscrire un nombre aussi grand que possible de buts au bénéfice de leur équipe ; b) la défense d'une équipe doit empêcher l'attaque de l'équipe adverse en vue de marquer des buts. En considérant ces exigences de base, on établit des tactiques de jeu, dont le système de défense 3+2+1 utilisé prioritairement par les équipes yougoslaves. En soulignant l'éfficience de ce système et le besoin de l'apprendre, l'auteur présente l'emplacement, le rôle et les tâches des joueurs par postes, ainsi que les actions de collaboration des joueurs d'une équipe, en vue de réaliser la désorganisation des actions et la diminution de l'efficacité des attaques des l'équipe adverse. On indique également les principaux facteurs dont on doit tenir compte afin de perfectionner le système mentionné : amener les joueurs à méditer sur le rapport existant entre les responsabilités individuelles et l'efficacité générale du système ; contrecarrer rapidement la tactique de jeu de l'adversaire ; étudier profondément les aspects théoriques et pratiques du système de défense mentionné et accroître son efficience.

GH. ALEXANDRESCU : Methods Aimed at Learning and Improving the 3+2+1 Defence System in Handball Playing

The author points out that success in handball is, among others, determined by two priority factors : a) the players belonging to a team should score as many goals as possible ; b) the defence of the team should aim at preventing the attacking adverse team from scoring goals. In keeping with these basic requirements, there are a number of tactical actions including the 3+2+1 defence system, resorted to particularly by the Yugoslav teams. Underlining the efficiency of this system and the importance of learning it, the author deals with the location, role and tasks of each of the players of a team and points to the actions of collaboration they are to develop in order to accomplish their aims, namely to disorganize and reduce the efficiency of the attacking adverse team. In the author's view the following are the main factors to be taken account of in order to improve the abovementioned system : to focus attention on the players' awareness of the relationship between their individual responsibilities and the general efficiency of the system ; to reduce the counter-attacking time of the tactics used in playing by the adverse team ; to be aware of all the theoretical and practical aspects of the above-mentioned defence system and to enhance its efficiency.

STUDIU PRIVIND ELABORAREA UNOR MODELE DE SELECȚIE ȘI PREGĂTIRE ÎN HALTERE LA NIVELUL COPIILOR DE 11 — 14 ANI

Prof. DANIEL PAUL
Prof. CONSTANTIN GRIGORE
Școala generală nr 1
Joița-Giurgiu

Prof. ION ILARION
Școala generală nr. 3
Săbăreni-Giurgiu

Prof. VIERU STANCA
București

Și în haltere, ca de altfel și în alte discipline sportive, s-au obținut rezultate deosebit de valoroase de către sportivii noștri la ultimele competiții europene, mondiale și olimpice. Pararel cu obținerea de performanțe sportive, s-a înregistrat însă și o scădere a mediei de vîrstă a campionilor, mulți sportivi juniori reușind să doboare recordurile seniorilor de la aceleași categorii de greutate atît la nivel național, cît și internațional, ca de exemplu : Nicu Vlad, Andrei Socaci, Constantin Urdaș — România ; Valentin Hristov, Naum Șalamanov — Bulgaria ; Vladimir Kuznețov — Uniunea Sovietică ș.a.

Astfel, la nivelul performanțelor și cerințelor de astăzi din haltere, se pune problema selecției și specializării timpurii, adică în perioada vîrstei de 11—14 ani, știindu-se că, pentru obținerea unor rezultate valoroase, este necesar un stagiu de pregătire de aproximativ 7—8 ani.

Scopul cercetării noastre a fost acela de a elabora un model de selecție pentru categoria de vîrstă copii (11—14 ani) și de a întocmi fișe modelatoare de antrenament care — respectînd particularitățile morfofuncționale și psihofiziologice ale copiilor — să permită stabilirea unor modele de pregătire intermediare și finale după un an de zile de instruire, modele care — folosite în antrenamentul tinerilor halterofili — să ducă la formarea unui bagaj de deprinderi și priceperi motrice specifice halterelor, la consolidarea tehnicii pentru cele două procedee clasice — smuls și aruncat — și care să asigure posibilitatea obținerii performanței sportive înalte la nivelul junioratului.

Cercetarea s-a efectuat în perioada decembrie 1984 — februarie 1986, în sala de haltere a I.E.F.S. București, în sala de haltere a Clubului sportiv Rapid București și la baza sportivă a A. S. Unirea Joița, județul Giurgiu (atît în timpul probelor test, al antrenamentelor, cît și în timpul concursurilor), pe un lot de 30 de subiecți — halterofili categoria de vîrstă copii (11—14 ani) de la A. S. Unirea Joița — lot din care, în urma testelor și a modelului de selecție, am cooptat în grupa de experiment un număr de 15 sportivi halterofili.

Ca *metode*, am folosit : observația, ancheta, experimentul, testul, modelarea și — pentru prelucrarea datelor — metoda statistică.

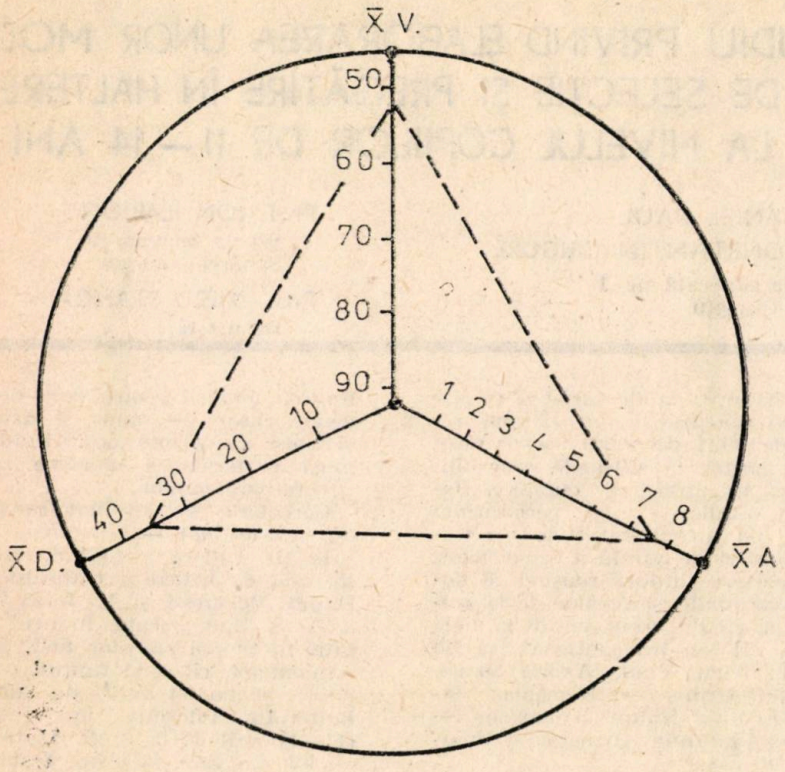
În luna decembrie 1984, am înregistrat rezultatele la probele test de selecție, pentru cei 30 de sportivi halterofili (vezi graficul 1), iar pe baza mediilor aritmetice am elaborat modelul de selecție în haltere pentru copii de 11—14 ani (vezi graficul 2).

În concursul „Cupa Unirea", din 16 februarie 1985, am înregistrat performanțele celor 15 sportivi selecționați în grupa experimentală (vezi graficul 3).

Am elaborat fișe modelatoare de antrenament pentru lunile martie-au-

Graficul 1

MODEL SELECȚIE



X̄ V. = medie aritmetică viteză 30 m = 5",2
X̄ A. = medie aruncarea greutății de 2 kg peste cap înapoi = 7,97 m
X̄ D. = medie aritmetică la detentă verticală = 36 cm

gust 1985 (perioadă precompetițională) și am întocmit — în urma probelor test — modelul intermediar de pregătire (vezi graficul 4).

Am elaborat fișe modelatoare de antrenament pentru septembrie 1985—februarie 1986 (perioadă competițională) și am întocmit — în urma probelor test — modelul final de pregătire (vezi graficul 5).

În concursul „Cupa 16 Februarie", din 23 februarie 1986, am înregistrat performanțele celor 15 sportivi selecționați în grupa experimentală la cele două procedee clasice — smuls și aruncat, precum și rata progresului înregistrată de către cei 15 sportivi la smuls și la aruncat în 1985/1986 (vezi graficul 6).

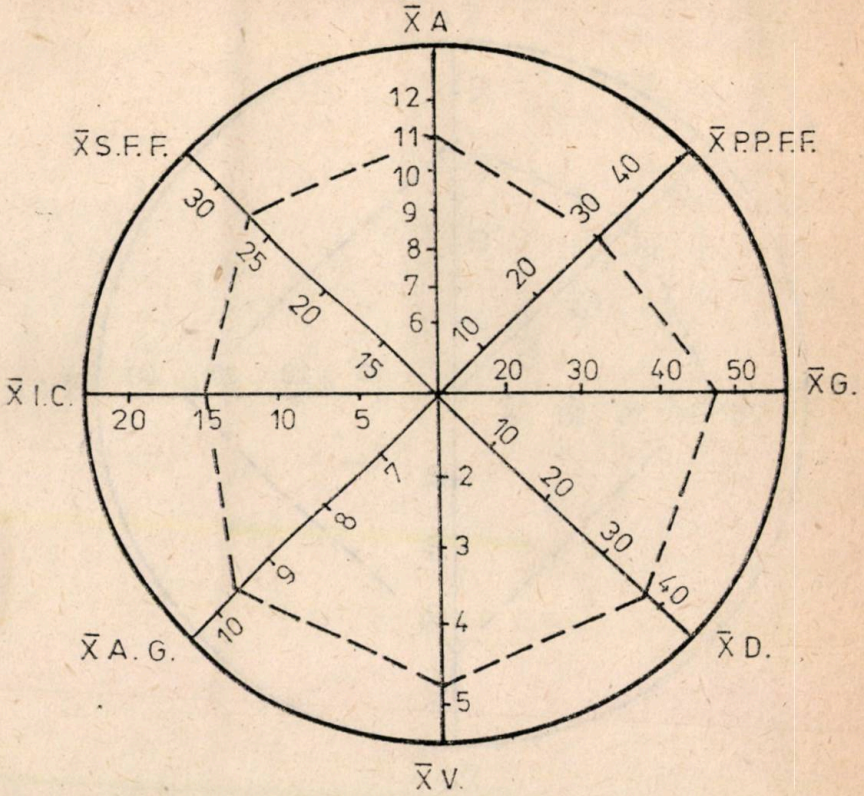
În urma *rezultatelor* obținute în cadrul cercetării noastre, putem desprinde următoarele *concluzii* și *propuneri:*

1. — Propunem folosirea bateriei de probe pentru selecție în haltere, la nivelul copiilor de 11—14 ani (baterie

Graficul 2

MODEL DE PREGĂTIRE

Intermediar-august



X̄ A. = medie aritmetică abdomen = 11
X̄ P.P.F.F. = pus la piept fără fandare = 32
X̄ G. = genuflexiuni față = 48
X̄ D. = detentă verticală = 39
X̄ V. = viteză 30 m = 4",8
X̄ A.G. = aruncarea greutății = 9,06
X̄ I.C. = împins de la ceafă = 15
X̄ S.F.F. = smuls fără fandare = 27

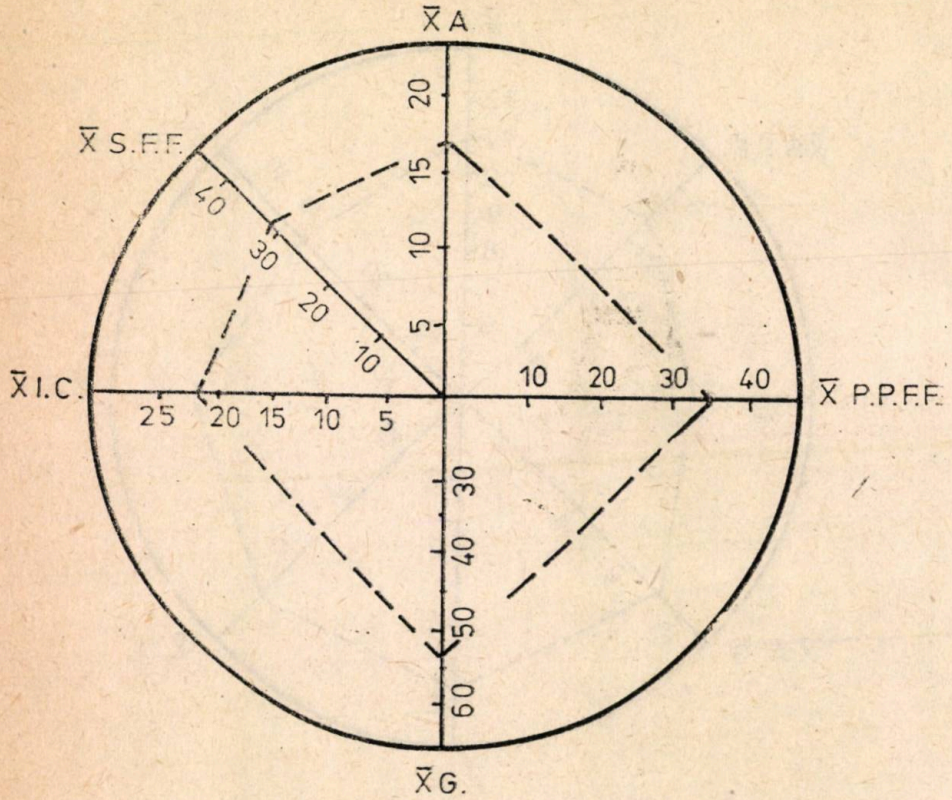
folosită în cadrul cercetării noastre), alcătuită din: alergare de viteză pe distanța de 30 m; aruncarea greutății de 2 kg, peste cap, înapoi; detenta pe verticală, deoarece — prin aceste probe — pot fi testate cel mai bine calitățile motrice necesare practicării halterelor la această vîrstă.

2. — Potrivit modelului de selecție în haltere pentru copiii de 11—14 ani, cel ce aspiră la această selecție trebuie să realizeze cel puțin următoarele rezultate: 5 secunde în alergarea pe 30 m plat; 8 m la aruncarea greutății de 2 kg; 35—40 cm la detenta verticală.

Graficul 3

MODEL DE PREGĂTIRE

Final-februarie



X̄ A = medie aritmetică abdomen = 17

X̄ P.P.F.F. = pus la piept fără fandare = 36,2

X̄ G. = genuflexiuni față = 54

X̄ I.C. = împins de la ceafă = 21,3

X̄ S.F.F. = smuls fără fandare = 31

3. — Din înregistrarea și analiza rezultatelor celor 15 subiecți selecționați de noi, pe care aceștia le-au obținut la concursul „Cupa Unirea", am purces la elaborarea fișelor modelatoare de antrenament pentru perioada precompetițională martie-august 1985. Pe baza acestor fișe, propunem ca, în perioada de inițiere în haltere a copiilor, să se urmărească — cu predilecție — dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, întărirea stării de sănătate, formarea priceperilor și deprinderilor motrice necesare practicării halterelor. În acest sens, recomandăm folosirea în această perioadă a acelor exerciții care să dea garanția însușirii corecte a tehnicii ridicării halterelor, precum și a exercițiilor cu caracter compensator-recreativ, ponderea lor în alcătuirea unui antrenament fiind relativ egală.

4. — Perioada de pregătire a celor 15 subiecți selecționați de noi, peri-

Tabelul 1

MODEL SELECȚIE

A.S. Unirea - 12·XII·1984

Nr. crt.	Subiecți	Vîrstă (ani)	Clasă	Greutate (kg)	Probe selecție		
					Viteză 30 m (sec.)	Aruncarea greutății (m)	Detentă verticală (cm)
1	A.O.	12	VI	46	5,2	6,80	30
2	I.M.	12	"	34	5,0	4,90	34
3	N.G.	12	"	29	6,0	3,50	22
4	N.M.	12	"	40	5,2	5,80	35
5	P.M.	12	"	40	5,2	6,70	33
6	R.R.	13	"	36	6,0	5,60	26
7	T.F.	13	VII	40	5,8	6,00	32
8	D.I.	12	VI	34	5,6	5,20	27
9	D.O.	12	VII	36	5,4	3,50	22
10	M.S.	13	"	48	5,8	6,70	42
11	O.M.	13	"	34	5,2	4,70	25
12	A.G.	13	"	40	5,4	5,30	35
13	C.M.	13	"	46	5,0	6,10	45
14	D.G.	12	"	33	6,2	6,70	36
15	M.P.	13	"	48	5,6	6,60	40
16	M.V.	13	"	43	6,6	4,60	27
17	S.F.	13	"	36	5,8	5,50	25
18	C.V.	13	"	32	6,4	6,10	23
19	I.N.	14	"	50	4,8	8,70	44
20	M.I.	14	VIII	52	5,2	9,60	38
21	S.S.	15	"	60	5,0	7,40	31
22	D.J.	14	"	49	4,8	10,00	41
23	E.T.	14	"	48	4,8	7,80	37
24	A.F.	14	"	56	5,0	7,50	39
25	B.T.	14	"	50	5,0	8,60	35
26	P.I.	14	"	50	5,2	7,50	36
27	O.M.	13	"	50	5,0	11,50	42
28	S.D.	14	"	47	4,8	8,60	39
29	T.N.	14	"	46	4,8	9,10	40
30	G.I.	14	"	50	5,2	9,75	31

Tabelul 2

CUPA „UNIREA"

A.S.Unirea - 16-02-1985

Nr. crt.	Subiecți	Vîrstă (ani)	Categorie greutate (kg)	Smuls (kg)	Aruncat (kg)	Total (kg)
1	A. O.	12	48	20	25	45
2	P. N.	12	48	15	25	40
3	D. I.	12	36	22,500	27,500	50
4	O. M.	13	36	15	20	35
5	C. M.	13	48	20	27,500	47,500
6	D. G.	12	36	22,500	30	52,500
7	M. P.	13	48	20	30	50
8	I. N.	14	52	30	35	65
9	M. I.	14	52	30	35	65
10	D. J.	14	52	30	35	65
11	B. T.	14	52	35	40	75
12	O. M.	13	52	40	45	85
13	S. D.	14	48	35	40	75
14	T. N.	13	42	35	45	80
15	G. I.	14	52	30	40	70

oadă eșalonată pe parcursul unui an de zile, am împărțit-o în două părți distincte, și anume,: perioada precompetițională (după concursul „Cupa Unirea", din februarie 1985) — martie-august 1985 ; perioada competițională — septembrie 1985 — februarie 1986 (în vederea participării sportivilor la concursul „Cupa 16 Februarie").

Astfel, am urmărit, în prima perioadă, inițierea copiilor în sportul halterelor, conform particularităților individuale ale fiecărui sportiv, și — la sfîrșitul ei — elaborarea unui model intermediar de pregătire, specific vîrstei de 11—14 ani, după primele 6 luni de pregătire ; în a doua perioadă, am urmărit dezvoltarea forței specifice halterelor, consolidarea tehnicii exercițiilor clasice și pregătirea sportivilor pentru concurs ; în final, ne-am preocupat de elaborarea modelului de pregătire în sportul halterelor.

Din datele înregistrate, putem desprinde următoarele concluzii și propuneri :

4.1. — Se pot folosi următoarele probe în testarea potențialului sportiv specific halterelor, la copiii de 12—13 ani, după primele 6 luni de pregătire : abdomen, din culcat dorsal ; pus la piept, fără fandare ; genuflexiuni cu haltera în față ; detenta pe

Tabelul 3

AUGUST 1985

Nr. crt.	Subiecți	Probe test model							
		Abdomen	Pus la piept fără fandare (kg)	Genuflexiuni față (kg)	Detentă verticală (cm)	Viteză 30 m (sec.)	Aruncarea greutății (m)	Împins de la ceafă (kg)	Smuls fără fandare (kg)
1	A.O.	10	25	40	32	5,0	8,00	10	20
2	P. M.	10	25	40	34	5,0	7,50	10	20
3	D.I.	8	25	35	30	5,4	6,10	12	20
4	O. M.	9	22,5	35	28	5,0	5,50	12	20
5	C. M.	8	25	45	46	4,8	7,50	15	22,5
6	M.P.	9	30	45	43	5,4	8,00	10	22,5
7	D.G.	8	30	35	40	5,6	8,20	12	25
8	I. N.	12	32,5	50	47	4,4	9,40	15	30
9	M.I.	11	32,5	55	42	4,8	10,70	15	30
10	D.I.	12	30	50	43	4,6	11,30	12	27,5
11	B. T.	14	40	60	40	4,6	9,20	20	35
12	O. M.	12	45	65	46	4,4	14,00	25	40
13	S. D.	14	40	55	43	4,4	9,00	20	35
14	T. N.	15	40	60	45	4,6	10,50	20	32,5
15	G. I.	10	37,5	55	33	5,0	11,00	20	35

verticală ; alergare de viteză, 30 m ; aruncarea greutății de 2 kg, peste cap, înapoi ; împins de la ceafă, din poziția șezînd, și smuls, fără fandare.

4.2. — Pentru a continua cu rezultate bune pregătirea specifică halterelor, un sportiv, la vîrsta de 12—13 ani, după primele 6 luni de pregătire, trebuie să aibă următoarele rezultate (modelul intermediar de pregătire) : să efectueze 10—11 repetări la abdomen ; să pună la piept, fără fandare, 30—32,5 kg ; să facă genuflexiuni de 45—50 kg ; să aibă o detentă de circa 40 cm ; să alerge 30 m în jurul a 4,8 sec. ; să arunce greutatea de 2 kg la o distanță de aproximativ 9 m ; să împingă de la ceafă 15 kg și să smulgă, fără fandare, 25—30 kg.

4.3. — În testarea potențialului sportiv specific halterelor, la copiii de 12—14 ani, după un an de pregătire, se pot folosi următoarele probe : abdomen, din culcat dorsal ; pus la piept, fără fandare ; genuflexiuni, cu haltera în față ; împins de la ceafă, din poziția șezînd, și smuls, fără fandare.

Tabelul 4

FEBRUARIE 1986

Nr. crt.	Subiecți	Probe test model				
		Abdomen	Pus la piept fără fandare (kg)	Genuflexiuni față (kg)	Împins de la ceafă (kg)	Smuls fără fandare (kg)
1	A.O.	15	30	50	15	25
2	P. M.	15	27,500	45	15	22,500
3	D. I.	12	30	40	15	22,500
4	O. M.	14	27,500	42,500	15	20
5	C. M.	10	30	50	20	25
6	D.G.	12	32,500	42,500	17,500	25
7	M.P.	14	30	45	15	22,500
8	I. N.	20	35	55	22,500	32,500
9	M. I.	18	37,500	60	25	35
10	D. I.	15	35	50	15	32,500
11	B. T.	22	42,500	65	25	37,500
12	O. M.	20	52,500	70	32,500	45
13	S. D.	23	45	62,500	27,500	40
14	T. N.	25	47,500	65	30	40
15	G. I.	15	40	62,500	30	40

4.4. — Putem afirma că pregătirea unor sportivi de 12—14 ani a fost eficientă după un an de zile de antrenamente și că ea asigură premisele obținerii unor performanțe superioare la nivelul junioratului, dacă sportivii înregistrează următoarele rezultate (modelul final de pregătire): 16—17 repetări la abdomen; pus la piept, fără fandare, 35—40 kg; genuflexiuni cu circa 55 kg; împins de la ceafă, cu 20—25 kg, și smuls, fără fandare, 30—32,5 kg.

5. — În urma rezultatelor obținute în cadrul cercetării noastre, recomandăm ca, în primul an de pregătire specifică halterelor, la nivelul copiilor de 11—14 ani, să nu se participe la mai mult de 1—2 concursuri cu sportivii selecționați pentru performanță, aceasta pentru a nu suprasolicita posibilitățile psihofizice ale copiilor.

De asemenea, în cadrul antrenamentelor, este util să se îmbine exercițiile specifice halterelor cu exercițiile recreativ-compensatorii, urmărindu-se, în

Tabelul 5

CUPA „16 FEBRUARIE"

Rapid București - 23·02·1986

Nr. crt.	Subiecți	Vîrstă (ani)	Categorie greutate (kg)	Smuls (kg)	Aruncat (kg)	Total (kg)	Rata progresului (kg) 1985/1986
1	D.G.	12	36	27,500	35	62,500	10
2	D.I.	12	36	25	35	60	10
3	O.M.	13	36	22,500	30	52,500	17,500
4	P. M.	12	40	20	30	50	10
5	A.O.	13	48	30	35	65	17,500
6	C. M.	12	48	27,500	32,500	60	15
7	M.P.	13	48	25	35	60	10
8	S.D.	14	48	45	50	95	20
9	T. N.	13	48	45	55	100	20
10	B.T.	14	52	40	45	85	10
11	D.J.	14	52	40	45	85	15
12	G.I.	14	52	40	45	85	15
13	I.N.	14	52	32,500	40	72,500	12,500
14	O.M.	13	52	50	60	110	25
15	M.I.	14	52	37,500	42,500	80	15

primul rînd, dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor, întărirea stării lor de sănătate, formarea și consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice specifice halterelor, consolidarea tehnicii la cele două procedee clasice — smuls și aruncat —, creșterea forței generale a organismului și de-abia apoi obținerea performanței sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER Andrei : Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice, Edit. Sport-Turism, București, 1982.
2. BAROGA Lazăr : Antrenamentul modern al halterofilului, Edit. Sport-Turism, București, 1985.
3. BAROGA Lazăr : Haltere de la A la Z, Edit. Sport-Turism, București, 1985.
4. DRAGNEA Adrian : Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Edit. Sport-Turism, București, 1984.
5. DRĂGAN Ioan : Selecția medico-biologică în sport, Edit. Sport-Turism, 1979.
6. EPURAN Mihai : Metodologia cercetării activităților corporale, vol. I

și vol. II, Edit. I.E.F.S., București, 1979.
7. HÂTRU Dumitru : Haltere, pregătirea copiilor și a juniorilor, Edit. Sport-Turism, București, 1985.
8. PAUL Daniel : Modificări cardiovasculare produse de antrenamentul specific sportului cu haltere, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, 1981, București.
9. PRELICI Viorel : Performanță sportivă, personalitate, selecție, Edit. Facla, Cluj, 1980.
10. ȘICLOVAN Ioan : Teoria antrenamentului sportiv, Edit. Sport-Turism, București, 1977.

D. PAUL et collaborateurs : Etude concernant l'élaboration de modèles de sélection et d'instruction aux haltères des enfants âgés de 11—14 ans

Les auteurs communiquent les résultats positifs qu'ils ont obtenus par une étude effectuée avec un lot de 30 sujets — haltérophiles, catégorie enfants d'âge 11—14 ans, durant l'intervalle décembre 1984 — février 1986, à Bucarest et à Joița-Giurgiu ; leur intention était d'élaborer un modèle de sélection pour la catégorie enfants (âgés de 11—14 ans et de rédiger des fiches modélatrices d'entraînement susceptibles de permettre l'établissement de modèles d'instruction intermédiaires et finals, consécutifs à un an d'entraînement, tout en respectant les particularités morpho-fonctionnelles et psycho-physiologiques des enfants ; utilisés à l'entraînement des jeunes haltérophiles, ces modèles doivent conduire à la formation d'un bagage de connaissances et habitudes motrices spécifiques aux haltères, à la consolidation de la technique des deux style classiques — arraché et jeté — et finalement d'assurer la possibilité d'obtenir de hautes performances sportives au niveau des juniors.

D. PAUL and Team : A Study on Drawing Up Selection and Training Models in Weightlifting for Children Aged 11—14

The authors inform the readers of the positive results obtained following an experiment carried out with a view to drawing up a selection model — training modelling cards for children in the 11—14 age group, which by observing the children's morpho-functional and psychophysiological particularities should make it possible to provide intermediary and final training models after a year's training. The experiment was carried out with 30 subjects in the 11—14 age group, all weight-lifters, in Bucharest and Joița-Giurgiu in the period December 1984 — February 1986. These models, when used in the training of young weight-lifters, are meant to facilitate the assimilation of motive skills specific to weight-lifting, to consolidate the techniques for the two traditional styles — snatching and jerking — and make the learners obtain high performance at the level of the juniors.

CONTENȚIILE ADEZIVE ÎN TRAUMATOLOGIE

Dr. GH. DUMITRU
Med. spec. med. sportivă
Policlinica nr. 2
Constanța

Traumatologia curentă, și mai ales cea sportivă, beneficiază notabil în ce privește arsenalul lor curativ de tehnica imobilizării segmentelor și formațiunilor lezate. Principiul imobilizării urmărește punerea în repaus cvasitotal a țesuturilor afectate, în acest fel asigurîndu-li-se acestora condițiile unei refaceri structurale maxime și rapide refacere care, ulterior, să constituie suportul morfologic al recîștigării integrale a funcțiilor.

Cum însă o astfel de imobilizare are și o serie de efecte nefavorabile și inconveniente, iar în fiecare situație punerea în repaus, atît ca durată cît și, mai ales, ca grad de fixare a segmentelor, trebuie nuanțată în funcție de o multitudine de considerente ce țin de pacient sau de traumatismul suferit, este natural ca specialiștii domeniului să fi căutat și alte soluții în afara clasicei deja, tehnici a gipsului.

Imobilizarea gipsată nu numai că nu este indicată în destul de multe situații, dar cel mai adesea ea este imposibil de realizat la locul accidentului, ceea ce face ca, de la momentul traumatismului și pînă la punerea gipsului, pacientul să fie obligat la anumite deplasări și, deci, să mobilizeze segmentul respectiv, uneori destul de mult ca să agraveze o leziune ce, inițial, era mai puțin importantă.

Să ne gîndim numai la accidentele ce survin în excursii, la cele de pe terenurile de sport aflate departe de unitățile sanitare specializate sau la acelea, tot din domeniul sportului, care survenind într-o competiție cu deosebită miză sau într-o situație ce nu mai permite înlocuiri, sînt urmate — după o consultare rapidă între medic, antrenor și sportiv — de reintrarea acestuia din urmă în teren. În toate aceste tipuri de împrejurări, dar cu siguranță și în multe altele, se impune o contenționare de diverse grade a articulației, tendonului sau mușchiului suferind, care să permită fie ajungerea celui accidentat la medicul specialist fără ca, pe drum, leziunile inițiale să se amplifice sau să se complice, fie continuarea efortului sportiv, cu un randament cît mai mare și cu un risc de agravare cît mai mic.

În astfel de împrejurări contențiile realizate cu benzi adezive speciale, elastice sau inextensibile, constituie procedeul terapeutico-profilactic de elecție, datorită posibilității aplicării lui prompte, la locul accidentului. Ulterior, după trecerea momentului ce a impus alegerea acestei soluții, după examinarea clinică și radiologică de specialitate, contenția adezivă poate fi menținută, întărită sau înlocuită prin gips.

Dar se poate recurge la metoda contenției adezive nu numai în cazuri de urgență sau în situații particulare de genul celor amintite mai sus. Se întîmplă adesea ca, în urma examinării celei mai competente, să se conchidă asupra unui diagnostic de entorsă ușoară, stabilă, simplă întindere ligamentară, cu semne locale șterse, limitate ca întindere. Se mai poate decela existența unei tendinite incipiente ori a unei iminente de leziune musculară. Alteori, în ciuda unui consult minuțios și calificat nu se constată nimic patologic și nici pericolul survenirii unui accident, dar sportivul acuză o nesiguranță, o lipsă de încredere în articulația, mușchiul sau tendonul pentru care s-a prezentat la specialist. Și, în astfel de cazuri, contenția adezivă își găsește utilizare cu foarte bune rezultate. După cum, cu bune rezultate, această tehnică poate fi aplicată și în reeducare, atît în cea care urmează accidentelor, cît și în reeducarea din reumatologie sau neurologie.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1986, pag. 43

Contenţiile, desigur, nu constituie o noutate absolută. Basoreliefurile greceşti, sau picturile de pe vasele de ceramică, îi arată pe războinici, vînători sau participanţii la întrecerile sportive avînd articulaţiile bandajate. În războiul de independenţă sau în primul război mondial, moletierele purtate de militari aveau aceleaşi raţiuni. Iar în zilele noastre din aceleaşi considerente (evitarea producerii entorselor) sînt purtate cizmele înalte şi bine mulate de către ofiţeri, bocancii strînşi pe gleznă de către soldaţi, încălţămintea specifică de către cei ce practică schiul, etc.

Mod de acţiune

Contenţia adezivă, suplă (elastică) sau inextensibilă, acţionează efectiv prin întărirea imediată musculo-ligamentară a unei articulaţii, muşchi sau tendon, care a suferit subit un traumatism. Deci, în primul rînd ea limitează, la o amplitudine nedureroasă, toate mişcările sau numai anumite mişcări posibile în articulaţiile respective, fără a le bloca total. Aplicată la timp, asociată cu crioterapia şi, eventual, cu anumite medicamente sedative şi antiinflamatorii, administrate per os, ea limitează considerabil edemul şi hemohidartroza.

La aceasta se adaugă şi răsunetul mult mai favorabil, în comparaţie cu gipsul, pe care contenţia adezivă îl are asupra psihicului accidentatului (ea permiţînd îmbrăcarea şi încălţarea normală), precum şi efectele stimulative asupra proprio şi exteroreceptorilor, efecte care, în ultima instanţă, contribuie la scurtarea perioadei de recuperare. De asemenea, uneori, celui accidentat şi imobilizat prin aparat gipsat, i se eliberează certificat de concediu medical, nu atît pentru că nu şi-ar putea îndeplini sarcinile de serviciu ci, în primul rînd datorită faptului că — mai ales în anotimpurile ploioase şi reci cînd, de fapt, şi accidentele survin mai frecvent — acestuia îi este imposibil să se deplaseze de la domiciliu la locul de muncă. În astfel de cazuri, contenţionarea adezivă permiţînd încălţarea şi îmbrăcarea normală, se va renunţa la concediu medical şi, prin aceasta, incap. temporară de muncă va scădea simţitor, fără ca actul terapeutic să fie mai puţin eficient.

Materiale folosite

Cum am amintit deja benzile adezive sînt de două feluri : elastice şi neelastice. Mai frecvent se utilizează primul tip de benzi, deoarece tensionarea cu care se aplică poate varia în funcţie de necesităţi, iar mulajul reliefurilor anatomice se realizează mai bine. Aceste benzi elastice, la rîndul lor, pot fi extensibile în lungime sau în lăţime.

Benzile inextensibile sînt mai dificil de suportat şi necesită o grijă deosebită la aplicare, pentru evitarea pliurilor. Aceste două tipuri de benzi adezive pot fi utilizate fie separat fie simultan, în funcţie de gradul stabilizării articulare dorite. Este recomandabil ca toate benzile, indiferent de tip, să fie hipoalergice.

Cele mai utilizate benzi sînt cele ale firmei FISCH din Franţa, care produce următoarele variante :

— ELASTOPLAST, benzi de 3, 6, 8, 10, 15, 20 cm. lăţime şi 2,50 m lungime, cu variantele B sau HB ; sînt extensibile în lungime nu în lărgime. Sînt de culoare albă.

— ELASTOPLAST, benzi BT roze, inextensibile în lungime, dar extensibile în lăţime ; au 8 cm. lăţime şi 2,50 m. lungime.

— EXTENSOPLAST de 6, 8, 10 cm. lăţime şi 2,50 m. lungime, culoare albroz, extensibile în ambele sensuri.

— STRAPPAL, benzi de 4 cm. lăţime şi 10 m. lungime, culoare albă, inextensibile în ambele sensuri.

Toate aceste tipuri de benzi adezive, cu excepţia Strappalului, sînt aplicate pe un suport din material plastic, de pe care se dezlipesc înainte de utilizare.

Principii de aplicare

În general, dacă contenţia adezivă se realizează pe teren, în grabă, şi după aceea se constată anumite deteriorări sau incorectitudini tehnice, este bine să se

renunțe la ea și să se aplice alta. De data aceasta pielea trebuie pregătită ; se rade toată zona ce va fi acoperită cu bandaj, după care se degresează cu eter sau spirt și se badijonează o dată sau de două ori cu tinctură de colofoniu (sacîz). Aceasta are rolul de a proteja pielea de alergii, care ar putea să apară datorită substanței adezive de pe bandă, chiar dacă această substanță are proprietăți hipoalergice.

Se folosesc de obicei benzi mai înguste sau, în cazul celor mai late, acestea se despică longitudinal realizîndu-se benzi de 3—4 cm. lățime. Este preferată suprapunerea mai multor benzii înguste, aplicării uneia singure, dar mai lată. Benzile nu se dispun în lungul direcției pe care se dorește contenția ci în două direcții divergente, care încadrează direcția de acțiune utilă. Compoziția vectorilor reprezentînd acțiunea fiecărei benzi, trebuie să fie de așa natură încît rezultanta virtuală obținută să fie pe direcția pe care se dorește a fi realizată contenția. *(fig. 1).*

Sigur că, în prealabil, articulația, tendonul sau mușchiul în discuție trebuie așezate în poziții care să evite reproducerea mecanismului lezional. Această poziționare se poate realiza fie activ, fie pasiv, prin intervenția unui ajutor. La început se va aplica la extremitățile segmentului de imobilizat cîte o circulară incompletă din bandă adezivă, nu foarte puternic tensionată, aceasta urmînd să constituie locul de „ancorare" a capetelor de contenție propriu-zisă (atele). De obicei cel ce execută contenționarea, își pregătește benzile în prealabil, ca număr și dimensiuni, dezlipindu-le mai întîi de pe pelicula de material plastic pe care sînt lipite. După aplicarea tuturor atelelor considerate necesare, pentru menținerea acestora se aplică mai multe benzi spirale scurte și, eventual, deasupra, un manșon tubular din jerse, în cazul membrelor.

Tehnica executării propriu-zise a contențiilor adezive

Practic, orice articulație a corpului uman, inclusiv cele ce compun coloana vertebrală, poate fi abordată în sensul realizării unei contenții adezive. Cum însă dintre toate glezna și genunchiul sînt cel mai frecvent interesate d.p.d.v. traumatologic, considerăm interesantă și suficientă, pentru moment, exemplificarea tocmai pe aceste articulații.

GLEZNA. După pregătirea tegumentelor se plasează glezna în poziție de flexie — extensie intermediară și, de obicei, în valg, întrucît cel mai frecvent este afectat ligamentul lateral extern, printr-un mecanism de inversiune forțată. Se aplică benzile de ancorare (utilizîndu-se de obicei ELASTOPLAST tip „T", adică extensibil în lățime) deasupra maleolelor și imediat sub genunchi. Circulara realizată nu trebuie să fie completă, lăsîndu-se o deschizătură de cîțiva cm. în față.

După aceasta se aplică prima atelă longitudinală. Ea trebuie să treacă pe sub călcîi, peste maleole și să se fixeze cu capetele pe circulara de ancorare de sub genunchi. Tracțiunea asupra capătului din exterior este mai accentuată, tot cu scopul de a fixa piciorul în valg și de aceea, uneori, brațul extern al atelei

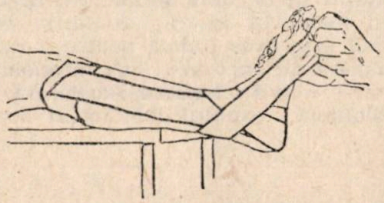


Fig. 2a

poate să nu se muleze perfect pe maleola peronieră, lipindu-se de tegument doar de la jumătatea gambei în sus.

În continuare, jumătatea distală a gambei fiind plasată în afara marginii canapelei, se aplică prima atelă transversală. Mijlocul ei se lipește pe fața internă a gleznei, după care se dirijează capătul superior peste fața anterioară și externă a acesteia, terminîndu-se sub călcîi. Apoi, capătul inferior se dirijează pe fața

posterioară și externă a gleznei (încrucișind capătul superior deja lipit) și se fixează sub capetele metatarsienelor. Trebuie avut grijă de a nu se provoca o compresie dureroasă sau pliuri, la nivelul capului celui de-al cincilea metatarsian *(fig. 2 a)*.

Fig. 2b

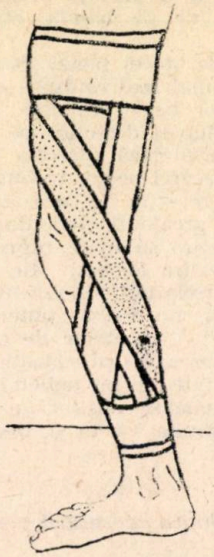


Fig. 3b

După aceasta se aplică succesiv mai multe atele (2-3-4 din fiecare, după caz) decalat între ele și păstrîndu-se succesiunea inițială ; întîi atelă longitudinală, apoi cea transversală. Ultima este bine să fie totdeauna o atelă longitudinală întrucît atela transversală, plasată la suprafață, are o mai mare tendință de a se rula și a forma pliuri. Se termină de obicei cu două spiroide deschise, de fixare, la extremitățile gambei, acoperind în parte benzile inițiale de ancorare *(fig. 2b)*. Pentru a preveni derularea capetelor de atelă plasate sub metatarsiene, se aplică o bandă circulară de fixare (incompletă bineînțeles și avînd deschizătura pe fața superioară a piciorului) și la acest nivel.

GENUNCHIUL. Dacă la nivelul gleznei cel mai frecvent afectat este ligamentul lateral extern, la genunchi ligamentul intern suferă în marea majoritate a entorselor sau suprasolicitărilor. De aceea exemplificarea contenției adezive a genunchiului o vom face pe acest tip de leziune.

Subiectul poate fi așezat în decubit dorsal, sau în decubit lateral de partea genunchiului afectat și cu membrul inferior respectiv odihnindu-se pe canapea. În ambele cazuri genunchiul este ușor îndoit, pentru a destinde ligamentul lateral intern. Se aplică două circulare de ancorare ; una inferioară, la 5—10 cm. deasupra maleolelor, și una superioară, cam în treimea superioară a coapsei. După care se aplică prima atelă longitudinală ; capătul inferior al acesteia se lipește pe fața

Fig. 3a

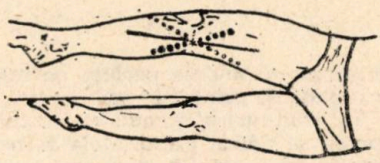


Fig. 1

internă a genunchiului şi se termină pe ancora superioară, la nivelul feţei antero-externe a coapsei. A doua atelă o încrucişează pe prima ; ea porneşte de pe faţa antero-externă a gambei şi se termină pe ancora proximală, la nivelul feţei postero-interne a coapsei *(fig. 3a)*.

În continuare se mai aplică 2—3 atele din fiecare, păstrîndu-se ordinea şi decalîndu-se uşor între ele către posterior. Centrul de încrucişare a atelelor trebuie să fie posterior, în raport cu axa de flexie-extensie a genunchiului. În acest fel se limitează extensia genunchiului şi se evită solicitarea ligamentului lateral intern. Pe de altă parte compoziţia vectorilor-forţă reprezentînd cele două direcţii de aplicare a atelelor, face să se obţină o rezultantă a cărei acţiune împiedică şi accentuarea valgusului genunchiului.

Pe lîngă aceste deziderate (limitarea extensiei şi a valgizării), o bună contenţie îşi propune şi să diminueze rotaţia externă a genunchiului. CADET, în 1981 (citat de 3), a arătat că rotaţia externă a genunchiului, în cazul unei flexii de 30° a acestuia, este limitată semnificativ prin aplicarea de benzi adezive în jurul membrului inferior. Pentru benzile aplicate în sens antiorar, de la extremitatea distală către cea proximală a membrului inferior, limitarea rotaţiei externe depăşeşte 30% din valoarea iniţială. În scopul evitării apariţiei tulburărilor de circulaţie, se recomandă ca aceste benzi rulate antiorar, să nu fie foarte strînse şi să aibă „pasul" circularelor mai mare. Uneori se preferă un singur tur complet pe toată lungimea membrului inferior respectiv.

Deobicei se utilizează pentru această mai multe benzi inextensibile, de lăţime mai mică dar suprapuse. Aplicarea acestei atele antirotatorii se face după ce subiectul este ridicat în picioare *(fig. 3b)*.

În încheiere vrem să subliniem că, fără a intenţiona o supralicitare a valorii contenţiei adezive în traumatologie, este bine ca această metodă să fie luată în consideraţie cu toată seriozitatea în anumite situaţii bine alese. Stadiul actual al cunoştinţelor referitoare la această tehnică este unul relativ incipient, o bibliografie cvasiexhaustivă a subiectului avînd drept cap de coloană în timp lucrări apărute la începutul anilor '70. Aplicînd-o însă cu discernămînt, fundamentînd-o în continuare d.p.d.v. tehnic, fiziologic şi fiziopatologic, iniţiind şi stimulînd preocupări de realizare şi perfecţionare a materialelor adezive din partea fabricilor specializate, se va ajunge cu siguranţă ca, într-un timp relativ scurt, o consistentă proporţie a „cazurilor traumatologice" să beneficieze de avantajele acestei noi conduite curativo-profilactice.

BIBLIOGRAFIE

1. BLANC J., HUGUET J. — Principes de contentions articulaires par bandages adhesifs et élastiques. Congrès du Groupement Latin de Médecine du Sport, Nice, 1977. Revue Méditerranéenne de Sciences Médicales, Supplément nr. 9, 1978, 203—205.
2. DECORY M. B., RAYBAUD M. A. — Contentions souples élastiques adhésives. Médecine du Sport, 56, nr. spécial, 1982, 29—31.
3. NEIGER H. — Intérêts et technique de réalisation d'une contention adhésive dans le cas d'entorse interne du genou. CAH. KINÉSITHÉR., fasc. 94, nr. 2, 27—36.
4. NEIGER H. — Les contentions adhésives. Applications en traumatologie du sport en kinésithérapie, 2e edition, Masson, 1985, Paris.
5. VRILLAC M., SERENI J. P. — Traumatismes du sport et ELASTOCAPSIL, Médecine du Sport 58, 1984, nr. 5, 63.

GH. DUMITRU : Les contentions adhésives en traumatologie

Dans le domaine de la traumatologie sportive, la technique d'immobilisation des segments et des formations lésés bénéficie d'un arsenal de procédés multiples, mais on utilise, le plus souvent, l'immobilisation plâtrée.

Mais, l'immobilisation plâtrée est parfois contre-indiquée et souvent il est impossible de l'appliquer sur place.

Il s'agit des accidents survenus en excursion ou sur les terrains de sport situés loin des unités sanitaires spécialisées.

Dans ces circonstances, les contentions réalisées à l'aide de bandes adhésives spéciales, élastique ou inextensibles constituent le procédé thérapeutique-prophylactique parfait, car il peut être appliqué promptement sur place.

Naturellement, les contentions ne constituent pas une nouveauté absolue. La contention adhésive, souple (élastique) ou inextensible, actionne effectivement en consolidant immédiatement le ligament musculaire d'une articulation, d'un muscle ou d'un tendon ayant subi un traumatisme.

Il y a deux sortes de bandes adhésives : élastiques et non-élastiques. On utilise plus fréquemment le premier genre de bandes parceque la tension dont elles sont appliquées peut varier en fonction des besoins et le relief des parties anatomiques est mieux protégé. L'application des bandes adhésives à divers traumatismes sportifs peut être réalisée en toute occasion, avec de bons effets.

GH. DUMITRU : Adhesive Devices Used in Traumatology

In the sporting traumatology the immobilization technique of injured segments and structures benefits from a great number of procedures, the most used of which is the gypsum-based immobilization.

However, the latter is counter-indicated or impossible to be achieved in some places where accidents occur. Most of the accidents occur on trips, on sports grounds, etc., thatois, far from hospitals.

Under such circumstances the devices resorting to special adhesives, elastic or inextensible, are the best therapeutical and prophylactic procedures, for they may be promptly applied to at the very place of the accident.

Of course, these devices are not altogether new. And still, the author feels in duty bound to underline that an adhesive device elastic and inextensible, has a most effective action for it immediately strengthens the muscles and ligaments of an articulation, muscle or tendon that suddenly suffered a traumatism.

Adhesive tapes are of two kinds : elastic and non-elastic. The former are more frequently resorted to as they may be variedly applied according to necessities and are excellent protectors. It should be noted that adhesive tapes may be applied to different traumatisms occurring in sports ; moreover, they comply with any circumstances yielding good results.

bogat ilustrate
„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ apare lunar în 64 de pagini

PERFECȚIONAREA DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ÎN CADRUL COMPETIȚIEI POLISPORTIVE NAȚIONALE „DACIADA" LA PREȘCOLARI ȘI ȘOIMII PATRIEI

Educatoare ELLA FEJER
Sf. Gheorghe

Parte integrantă a procesului educativ desfășurat în grădinițele de copii, fie ele cu program normal, prelungit sau săptămînal, activitatea sportivă de masă încadrată într-un sistem competițional sub forme accesibile și variante potrivite particularităților de vîrstă poate rezolva cu succes o serie de sarcini.

Creșterea natalității înregistrată în ultimii ani în țara noastră, ca și exigențele educative sporite, constituie tot atîtea sarcini de răspundere pentru cei chemați să se ocupe de creșterea și formarea copiilor.

Copiii dispun de o uimitoare energie, și această avuție naturală trebuie canalizată și folosită creator, în scopul creșterii normale, al dezvoltării armonioase a viitorului cetățean.

Dorința de mișcare, dinamismul caracteristic copiilor trebuie să devină instrumente în mîna educatorilor, prin care să se acționeze în sensul formării unor copii sănătoși, viguroși, apți din punct de vedere moral care să devină schimbul de mîine solicitat de societatea noastră în plină dezvoltare.

La dezvoltarea simțului preșcolarilor pentru competivitate, este necesar să-i mobilizăm și să organizăm competiții între ei atît în mediul rural, cît și în mediul urban.

Programul zilnic al grădiniței de copii trebuie să fie cuprinse forme specifice de activitate care au drept scop destinderea copiilor, crearea bunei dispoziții sau trecerea de la o activitate la cealaltă. Aceste activități organizate cu scopul dezvoltării fizice armonioase, întăririi sănătății, de recreare și înveselire sînt cuprinse în „Programul competițional", mult îndrăgit și așteptat atît de preșcolari cît și de părinți, desfășurat sub egida marii competiții sportive „DACIADA".

Formele competiționale pe plan local le putem împărți în mai multe variante.

Pentru preșcolari, Șoimii Patriei, 4—6 ani :

ATLETISM

cu titlul : MAI SUS, MAI REPEDE ȘI MAI TARE — putem organiza diferite concursuri.

Sub denumirea : CROSUL „ȘOIMILOR PATRIEI" — pentru preșcolari separat pentru anii 4, 5 și 6.

Locul de desfășurare : curtea grădiniței, curtea unei școli apropiate, sau pădurea care este cel mai plăcut loc de joacă, mai ales vara și toamna, pentru cei mici.

Se așează cîteva cercuri, steguțe cu diferite culori, sau anvelope uzate de la mașini pe care concurenții trebuie să ocolească.

La alergările de acest gen, copiii vor fi învățați să mențină distanța de aproximativ un braț, între ei, pentru a nu se lovi. Distanța alergării 150 m pentru 4—5 ani, 200 m pentru 6 ani. Distanța să nu fie prea lungă, ci adaptată posibilităților copiilor.

* Lucrare susținută în cadrul Simpozionului național „Daciada" '85.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1986, pag. 49

„CUPA BOBOCILOR" se organizează cu copii mici veniți la grădiniță în luna septembrie.

„CUPA RECOLTEI" se organizează în luna octombrie în apropierea localității, lîngă seră, livezi, pășuni și în alte locuri corespunzătoare.

„CUPA PRIMĂVERII" cel mai potrivit anotimp este primăvara pentru ca să-i scoatem afară pe copii din grădinițe în aer liber. Se organizează în luna aprilie cînd apar ghioceii și cîteva flori vestitorii primăverii.

„CUPA 1 IUNIE" în ziua copilului se poate organiza ample întreceri pe unități, la diferite distanțe, pentru trei categorii de vîrstă : 4, 5, 6 ani.

Toate întrecerile se organizează separat pentru băieți și separat pentru fete.

Concurs : „MICUL ATLET" vîrsta copiilor 5 și 6 ani. Separat băieți și fete.

„CEL MAI IUTE" se așează pe o linie cîte 3 și după un semnal, pe care îl cunosc copii mai de mult, pornesc în întreceri pe o distanță de 25 m. După o selecție cu cîștigătorii seriilor putem întocmi clasamentul final, pentru primii 3—6 concurenți. Se dau diplome, și un mic trofeu cu titlul : „CEL MAI IUTE" concurent.

„CEL MAI BUN ARUNCĂTOR" Se folosesc mingi de oină, de cauciuc, de tenis, băț de ștafetă lung de 30 cm. tăiat dintr-o coadă de mătură, bulgări de zăpadă etc.

Ca să pregătim copilul pentru viitoarele activități din cadrul P.T.A.P., la aruncarea grenadei putem folosi un flacon din material plastic, și am data titlul : „CEL MAI BUN ARUNCĂTOR GRENADE".

„CEL MAI BUN ȚINTAȘ" — Așezăm zece cutii goale în care au fost conserve de fasole sau mazăre. Cutiile le așezăm în patru rînduri suprapuse în așa fel încît pe rîndul de jos 4 deasupra 3 apoi 2 și 1 cutie.

Distanța de la aruncător de 4—5 m. Fiecare concurent are drept la 3 aruncări. Cîștigă cel care din 10 cutii suprapuse dărîmă mai multe. Aruncarea se poate face cu mingea de oină sau de tenis.

La același concurs putem folosi o minge de cauciuc mare care este lovită cu mingea de oină sau de tenis de la 4—5 m.

Zăpada și frigul nu trebuie să ne împiedice să lucrăm cu copiii în aer liber. În caz că ei s-au obișnuit încă de vară să se joace și pe vreme mai răcoroasă în aer liber, un concurs de aruncare la țintă fixă cu bulgări de zăpdă este bine venit. Copiii trebuie să aibă însă îmbrăcăminte adecvată, o încălțăminte solidă și potrivită.

„CEL MAI BUN SĂRITOR" — La această probă atletică îndrăgită mult de copii, putem selecta cel mai bun săritor din grupă, mai tîrziu din unitate.

Putem folosi cele două sărituri în lungime : a, de pe loc ; b, cu elan ; sau sărituri în înălțime cu elan din față. Pentru săritura de pe loc se recomandă cauciuc de banderolă, covor din vinilină. Pentru amortizarea socului la aterizare, aceasta se va face pe un loc moale (pătura, covor, împăturit, saltea sau nisip). Dacă numărul copiilor în grupa respectivă este mai mic, la ambele sărituri aprobăm trei încercări din care considerăm cea care a fost mai mare.

GIMNASTICĂ

Concurs de ansambluri de gimnastică pentru copii de 5—6 ani, pentru băieți și fete.

Exercițiile să fie simple, de tip „înviorare". Să fie 4—5 exerciții mai simple și ușor de învățat și executat. Grupa poate să fie și mixtă și alcătuită din 6 copii.

Concursul cu titlul : „MICUL GIMNAST" se poate organiza anual în timpul iernii (ianuarie, februarie) într-o sală unde în mijloc este pus un covor mare, iar pe margine scăunele și bănci pentru spectatori. Din grupele formate cu cîte 6 copii putem alege pe cei mai buni pentru titlul de mai sus, dar pentru concursul individual, se execută unele exerciții tip „înviorare" și unele elemente din gimnastica acrobatică pregătite cu sprijinul profesorului de educație fizică repartizat să ne ajute în aceste activități și să organizeze acțiuni de selecție.

ÎNOT

Concursurile în apă contribuie la întărirea fizică a copiilor noștri, îi ajută să devină oameni voluntari și curajoși. Obișnuirea cu apa este un exercițiu pregătitor pentru învățarea înotului mai tîrziu în școală. Copilul nu va fi niciodată

forțat să intre în apă. Temperatura apei trebuie să fie de circa 22°C, iar temperatura aerului de 25° cel puțin 26°C. Concursurile se fac în apă pînă la înălțimea genunchiilor, apoi pînă la șolduri.

Trebuie respectate și următoarele reguli :

1. Copii trebuie să fie supuși controlului medical ;
2. Copilul încălzit, transpirat, nu are voie să intre în apă ;
3. Să nu intre în apă cu stomacul plin ;
4. Săriturile în apă trebuie riguros supravegheate ;
5. Nimeni nu trebuie împins în apă ;
6. Copiii bolnavi de inimă sau de urechi trebuie urmăriți cu atenție în apă ;
7. Înainte de concurs copiii trebuie să-și mai șteargă o dată nasul și să viziteze toaleta ;
8. Staționarea în costumul de baie nu este interzisă ;
9. După concurs este necesar un prosop pentru șters ;
10. Copiii să păstreze liniștea ;

La concursul „PEȘTIȘORUL DE AUR" pot să intre în apă de 50 cm. adîncime 6 concurenți. Se face o alergare dintr-un colț în altul. Cine atinge mingea pusă pe mal mai repede urcă pe podium la locul I, II sau III cum sosesc.

Un concurs mai îndrăgit de copii este mersul pe patru labe în apă cu titlul : „CROCODILUL CEL LACOM".

Putem forma grupe de băieți și fete separat.

Nu este necesar să aibă asupra lor costum de baie.

Concursurile de acest gen se organizează mai ales în lunile iulie și august, în tabere și colonii la mare, sau în bazine acoperite tot anul.

PATINAJ

Cupa „30 Decembrie" se organizează cu titlul : „CEL MAI IUTE SALVATOR DE PĂPUȘĂ" Se organizează sub formă de ștafetă. Copiii sînt așezați la linia de plecare în grupă, să nu fie mai mulți de 6—8 copii. La semnalul plecării fiecare copil pornește și încearcă să ridice păpușa de cauciuc de pe gheață. Distanța dintre concurenți și păpușă să nu fie mai mare de 10 m. Păpușile să nu fie puse lîngă perete.

Prin concursul acesta vom depista viteza și îndemînarea.

SANIE

Întrecerea de săniuțe se poate desfășura sub titlul : „BULGĂRAȘUL DE ZĂPADĂ" și „SĂNIUȚA DE ARGINT".

Organizăm concursuri pentru Șoimii Patriei la vîrstele 5—6 ani.

Poate cele mai plăcute și mai distractive concursuri ale copiilor sînt cele din toiul iernii.

Concursul prin alunecarea pe o sanie pe o pantă cu înclinație mai mică. Se dă startul cu un steguleț pe o distanță de 30 m. Fiecare concurent pornește separat și la sosire timpul este cronometrat. Dacă este posibil și terenul permite, putem da startul la mai mulți concurenți. Aici contează care sosește primul, fără să fie cronometrat. Concursul se poate desfășura și în curtea grădiniței. Zăpada trebuie bătătorită cu niște jocuri dinamice organizate mai înainte.

Organizăm echipe care vor împinge sau trage sania și vor ocoli omul de zăpadă, care este la o distanță de 8—10 m.

La concursul „CEL MAI BUN BOBER" împărțim grupa în echipe de cîte doi copii. Unul călare pe sanie, iar celălalt împinge din spate. Tot cu ocolirea omului de zăpadă, sau alte obstacole, echipa care sosește mai repede la locul plecării cîștigă concursul. La decernarea premiilor pentru locul I așezăm 2 sănii, una peste alta, iar pentru locurile II și III punem încă două sănii, una lîngă alta. Pentru festivitatea de premiere așezăm copiii pe sănii la locurile respective.

Acest concurs îl putem varia, cu trei concurenți din care unul trage, al doilea călare pe sanie, iar al treilea împinge din spate. Echipajul poate să fie și mixt desigur că fetița stă călare pe sanie și băiatul să fie motorul.

De la asemenea concursuri să nu lipsească un ceai cald.

SCHI

Schiul este socotit ca unul dintre cele mai distractive sporturi din timpul iernii. Mersul pe schiuri are o influență multilaterală în dezvoltarea fizică a copilului.

Concursul : „FULGUL ZBURĂTOR" Se pot organiza concursuri de mers și alergare pe schiuri pe o distanță de 50 m. numai dus, fără ocolirea unor obstacole la început. Pe un teren plat așezăm 8 participanți la linia de plecare. Cine sosește primul la linia de sosire, ce este marcată cu steguleț roșii, este cîștigătorul.

Putem face și slalom pe un deal fără obstacole, care nu are înclinație mare. La concursul „VINE MOȘ GERILĂ" — la slalom putem folosi și 3—4 porți din bețe de 20—25 mm grosime și 1,5 m lungime. Între obstacole distanța trebuie să fie de 6 m. Lungimea pîrtiei să nu depășească 50 m. Lungimea schiului să nu fie mai mult de 100—110 cm. pentru copiii cu vîrsta de 5—6 ani. Schiurile să nu fie prea grele.

Un ceai cald cu lămîie recompensează toată oboseala.

Pe pîrtie este bine să mergem cu lucrurile făcute gata, organizate și gîndite din toate punctele de vedere mai înainte. Nu este admis să ținem pe cei mici pe pîrtie pînă cînd noi facem trasarea și marcarea terenului.

ALTE ACTIVITAȚI SPORTIVE

În cadrul competiției sportive naționale „DACIADA" — pentru preșcolari și Șoimii Patriei putem organiza diferite concursuri variate mult îndrăgite de cei mici.

CONCURSURI PE TROTINETE ȘI TRICICLETE cu titlul „POȘTAȘUL CEL IUTE".

Se organizează pe un teren plat, pe o străduță cu drum fără ieșire, în parcuri, pe terenul de handbal sau baschet bituminizat.

Așezăm copiii pe un singur rînd unul lîngă altul la un interval de 1—2 m. Distanța parcursă să nu depășească 30—40 m. pentru cei în vîrstă de 5—6 ani. La semnalul de plecare ei parcurg distanța marcată pînă la sosire. Dacă sînt mai mulți așezăm un alt rînd, pînă la terminarea grupei.

CONCURSUL PE BICICLETE cu titlul : „AGENTUL DE CIRCULAȚIE ÎN MISIUNE". Distanța parcursă 40—50 m. pe un teren plat, fără obstacole. Concurenții sînt așezați în linie, cîte 4 concurenți pe un rînd. Să avem grijă ca bicicletele concurenților să fie același tip cel puțin pentru cei 4 concurenți care sînt așezați în rînd. La sosire considerăm pe campion cel care a sosit primul. În caz că avem mai mulți concurenți putem să folosim cronometru. Putem organiza 2 acțiuni pe an în luna iunie și octombrie.

Concursul de „patinaj pe rotile" distanța 10 + 10 m. dus, întors, cu obstacole sau fără. Se consideră viteza patinajului.

CONCURSUL CU TRACTORUL cu titlul : „CINE CONDUCE TRACTORUL CEL MAI REPEDE". În cadrul competiției sportive naționale „DACIADA" putem organiza concursuri cu tractorașele fabricate din material plastic sau din metal care funcționează pe bază de pedalare.

Distanța parcursă 20 m. Tractoarele sînt așezate în linie cîte 2—3, în funcție de teren și de numărul concurenților.

Un alt concurs tot cu tractorul „CINE CONDUCE TRACTORUL CEL MAI DREPT". Aceste concursuri le putem face în luna octombrie și dacă e posibil în curtea unei stațiuni de mașini și tractoare sau pe un poligon pentru conducerea auto! Aceleași concursuri le putem organiza și cu basculante cu pedalare sub titlul : „CEL MAI BUN CONSTRUCTOR". Mașinile sînt așezate în rînduri 2—4 pe un rînd. La semnalul dat cu un steguleț alb-negru „Constructorii de auto" pornesc motoarele. Pe o distanță de 10 m. merg cu o viteză maximă, depinde de puterea „motoarelor". Pornesc mașinile, la capătul liniei, pentru fiecare concurent este așezat ceva material de construcție (nisip într-o găleată mică din material plastic din care trebuie turnată în basculantă, sau cărămidă din poliester, 2—3 bucăți de lemn, parchet etc.). După încărcarea basculantei cu material de construcție, se întorc la locul de plecare. Cel care trece primul linia de sosire este FRUNTAȘ ÎN PRODUCȚIE.

Foarte important este să nu lipsească din activitatea copiilor întrecerile la MINIJOCURILE SPORTIVE.

MINIFOTBAL : pe un teren redus, cu 4—4 jucători și miniporți cu dimensiunile de 1,50 × 1,00 m. Durata jocului 10 + 10 minute, cu pauză de 5 minute între cele două reprize. Arbitru — un elev din ciclul gimnazial. Se poate desfășura cu etape pînă la faza pe localitate.

MINIHANDBAL : participă echipe formate din cîte 4 jucători. Dimensiunile porților sînt de 1,50 × 1,00 m. Linia de semicerc este trasată la 4 m de poartă. Se joacă numai cu reguli simple, reduse. Lovitura de pedeapsă se execută de la 5 m.

MINIBASCHET : „CEL MAI BUN ARUNCĂTOR LA COȘ". Se așează două coșuri din material plastic la o distanță de cca. 4 m pe un suport înalt de 1,70—2,00 m. Se joacă cu reguli simple reduse, în două reprize a cîte 7—10 minute. Atît la minihandbal cît și la minibaschet se pot organiza concursuri de aruncări la poartă sau la coș, din mai multe încărcări (se stabilește numărul exact) cine nimerește mai multe.

Mingile folosite sînt din plastic sau cauciuc.

TURISM

În cadrul programului și calendarului activităților de educație fizică și sport, pot fi cuprinse și acțiunile turistice : plimbări în cartier, drumeții în apropierea localității, excursii cu trenul sau autocarul cu vizitarea muzeelor, expozițiilor, parcurilor, grădinilor zoologice, botanice, pe șantiere și în unele fabrici, monumente etc.

ACȚIUNI COMPLEXE

FESTIVALUL SPORTIV AL ȘOIMILOR PATRIEI : se organizează în săptămîna care precede ziua de 1 iunie — Ziua Copilului, la care participă toți copii de 3—6 ani. În cadrul acestui festival se pot desfășura o serie de jocuri dinamice și de mișcare, întreceri la gimnastică, atletism, cros, concurs de trotinete, triciclete, biciclete, patine cu rotile, minijocuri sportive. După etapa pe unitate de preșcolari, se organizează, prin comisia locală a Organizației Șoimii Patriei, etapa pe localitate. SERBĂRI CULTURAL-SPORTIVE ALE ȘOIMILOR PATRIEI : se pot organiza de două trei ori pe an, de preferință în sezonul rece, în săli de sport sau Casa de Cultură. În program, alături de acțiunile culturale, se pot introduce ansambluri de gimnastică, piramide, demonstrații diferite.

Deoarece la aceste serbări vin părinții, frații și bunicii copiilor se recomandă organizarea acțiunilor cu încasări, pentru acoperirea unor cheltuieli necesare asigurării bazei materiale sportive la unitatea respectivă.

Cîte și cîte concursuri putem organiza cu fermecatul titlu „CEL MAI, CEA MAI sau CINE ?".

La organizarea fiecărui concurs trebuie să ținem seama și de o bună propagandă sportivă și de mijloacele de stimulare a concurenților.

După fiecare întrecere vom acorda cîștigătorilor diplome pentru cel puțin trei locuri. Pentru stimularea șoimilor care au obținut rezultate bune, le putem acorda cupe, plachete, sau premii. Pe coridorul principal sau la intrarea în unitate putem afișa un panou cu fotografiile șoimilor fruntași în sport, iar pentru popularizare să folosim afișe și articole în ziarele locale. Este bine să avem în incinta unității o vitrină (colțul trofeelor) pentru plachete, diplome, insigne, cupe cîștigate de copii și echipele unității.

Toate aceste întreceri și concursuri se pot extinde pentru unitățile apropiate, pe cartiere și localitate, fiind cuprinse într-un sistem competițional propriu și specific acestei categorii de vîrstă, Organizația Șoimii Patriei implicîndu-se mai mult în marea competiție sportivă națională „DACIADA".

Omul epocii noastre, trebuie să fie frumos la suflet, la minte și la chip, să fie puternic în brațe, în judecată și voință, să știe să păsească cu demnitate în viață iar noi, cadrele didactice, avem menirea să instruim copiii dați în grija noastră și să le educăm toate calitățile, în spiritul îndrumărilor de partid și a legilor statului.

ELLA FEJER : Le système compétitionnel des faucons de la patrie au niveau des unités préscolaires

L'activité sportive de masse, encadrée en un système compétitionnel sous des formes accessibles et variées, assorties aux particularités d'âge, peut résoudre avec succès une série de tâches pour les enfants des maternelles à programme normal ou prolongé, hebdomadaire.

Les enfants disposent d'une énergie stupéfiante et cette richesse naturelle doit être dirigée et utilisée de manière créatrice, en vue du développement normal et harmonieux du futur citoyen.

Le désir de remuer, le dynamisme caractéristique des enfants doivent devenir des instruments à l'usage des éducatrices en vue de former des enfants sains, vigoureux, aptes, du point de vue moral, à devenir notre relais de demain.

Afin de développer le sens de compétitivité des enfants, il faut les mobiliser et leur organiser des compétitions, dans les milieux rural et urbain.

Le programme quotidien de la maternelle doit comprendre des formes d'activité spécifiques afin de relaxer les enfants, de créer leur bonne disposition. Organisées en vue de réaliser le développement physique harmonieux des enfants, de raffermir leur santé et leur bonne humeur, ces activités sont comprises dans le „Programme Compétitionnel" très aimé par les enfants préscolaires.

Les formes compétitionelles pour les enfants des maternelles, âgés de 4 à 6 ans, sont : l'athlétisme, la gymnastique, la nage, le patinage, la luge, le ski, les concours de bicyclettes, etc.

Tous ces concours peuvent être organisés dans les maternelles avec de beaux résultats.

ELLA FEJER : The Competitional System of the Homeland's Falcons at the Level of Pre-School Units

Mass sporting activities organized within a competitional system, under varied and accessible forms harmonized with the particularities of age may lead to a successful implementation of the tasks of the children in kindergardens of any kind.

The children possess an amazing amount of energy and this natural assess should be channelled and creatively made use of with a view to ensuring their harmonious physical development.

The wish for movement and the dynamism characteristic of children ought to become instruments in the hands of the educationists, who are expected to contribute to the development of healthy, and strong children, morally apt to become tomorrow's citizens.

In order to develop the children's sense of competitiveness, it is necessary to organize competitions, both in towns and villages, and involve the children in them.

The daily timetable of kindergardens should include specific forms of activities aimed at the children's relaxation and amusement. And these activities are to be mainly organized with an eye to the children's harmonious physical development, their good health and cheerfulness. This is how the "Competitional Programme" came into being, which is highly rated by the children.

The competitional forms for kindergardens (for children aged 4—6 years) include, among others, athletics, gymnastics, swimming, skating, sledge- driving, skiing, bicycle riding, etc.

Competitions organized in kindergardens have always recorded good results.

SUGESTII PRIVIND APLICAREA SISTEMULUI DE NOTARE LA EDUCAȚIE FIZICĂ

EUGEN SCARLAT, inspector
M.E.I.

Sistemul unitar de verificare și apreciere a elevilor la educație fizică este cel stabilit prin instrucțiunea Ministerului Educației și Învățământului nr. 6226/1968.

Așa după cum este reglementat, sistemul prevede două grupe de probe :

a) **probe de verificare și apreciere privind pregătirea elevilor la diferite ramuri de sport** (notele acordîndu-se pentru valoarea execuției globale a probelor de control) ;

b) **probe de verificare și apreciere privind nivelul de dezvoltare a calităților motrice,** pentru care sînt prevăzute bareme minimale (valoarea notei 5), urmînd ca celelalte note să fie acordate de către fiecare profesor în funcție de trei criterii : **aspectul dezvoltării fizice** a elevilor, **progresul realizat la trecerea probelor de control,** comparativ cu rezultatul înregistrat la testarea inițială efectuată la începutul anului școlar și **realizarea integrală a sistemului de lecții** planificat pînă la data trecerii probelor de control respective.

Dacă activitatea de acordare a notelor la probele din grupa „a" nu ridică probleme deosebite, notarea elevilor la probele din grupa „b" impune profesorului o activitate de studiu și analiză privind modul de acordare a notelor ținînd cont de criteriile susamintite dintre care cel care se referă la aspectul dezvoltării fizice devine prioritar.

Pentru a veni în sprijinul cadrelor didactice, în cele ce urmează oferim un model de acordare a notelor la probele din grupa a doua, repartizînd elevii fiecărei clase în două categorii, pe care le denumim **modelul de dezvoltare fizică I** și **modelul de dezvoltare fizică II,** pentru fiecare dintre aceste modele stabilind la fiecare probă valorile corespunzătoare pentru acordarea notelor de la cinci în sus.

În modelul de dezvoltare fizică I vor fi repartizați elevii care practică sportul de performanță și elevii cu o foarte bună dezvoltare fizică, iar în modelul de dezvoltare fizică II vor fi repartizați ceilalți elevi.

Pentru a evita întocmirea unor tabele suplimentare și a realiza o mai bună operativitate, modelul de dezvoltare fizică din care face parte elevul se va nota cu însemnul I și respectiv II lîngă numele elevului din fișa indicată prin instrucțiunea M.E.I. nr. 6226 pentru înregistrarea rezultatelor obținute de elevi la trecerea probelor de control prevăzute în sistemul unitar de verificare și apreciere.

Procedînd în acest mod, valoarea notei obținută de elev la fiecare probă va fi dată de valoarea rezultatului obținut (conform modelului de dezvoltare fizică din care face parte) la care se va mai adăuga (după caz) un punct pentru acei elevi care au înregistrat un progres substanțial în perioada care a trecut de la realizarea testării inițiale (de la începutul trimestrului respectiv), pînă la data trecerii probei de control.

Apreciem că acest mod de realizare a obiectivizării sistemului de notare a elevilor întrunește o mare parte din cerințele aprecierii obiective echitabile și stimulative a activității depuse de elevi în lecțiile de educație fizică.

Cifrele indicate la probele din modelele alăturate sînt doar parțial verificate în activitatea practică (acestea fiind, deci, orientative), ele urmînd a fi definitivate după o experimentare de cel puțin patru ani, cînd elevii au parcurs acest sistem de pregătire tot ciclul de învățămînt respectiv.

Prezentăm în continuare sugestii privind aplicarea sistemului de notare pentru elevii din învățămîntul gimnazial și liceal, sistematizat pe două modele de dezvoltare fizică.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1986, pag. 55

Model pentru acordardarea notelor la educație fizică

(Clasele V-VIII)

Proba	Clasa	Modelul în care se încadrează elevul	Sexul	Barem minimal pentru nota 5	NOTA				
					6	7	8	9	10
Săritura în lungime cu elan	V	Modelul I	Fete	2,40 m	2,50	2,60	2,70	2,90	3,10
			Băieți	2,60 m	2,70	2,80	2,90	3	3,20
		Modelul II	F	2,40 m	2,45	2,50	2,55	2,70	2,80
			B	2,60 m	2,65	2,70	2,75	2,90	3
	VI	Modelul I	F	2,50 m	2,60	2,70	2,80	3	3,15
			B	2,80 m	2,90	3	3,10	3,20	3,30
		Modelul II	F	2,50 m	2,55	2,60	2,65	2,80	2,90
			B	2,80 m	2,85	2,90	2,95	3,05	3,15
	VII	Modelul I	F	2,70 m	2,80	2,90	3	3,10	3,20
			B	3 m	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
		Modelul II	F	2,70 m	2,75	2,80	2,85	2,95	3,05
			B	3 m	3,05	3,10	3,15	3,20	3,30
	VIII	Modelul I	F	2,80 m	2,90	3	3,10	3,20	3,30
			B	3,10 m	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60
		Modelul II	F	2,80 m	2,85	2,90	2,95	3,05	3,15
			B	3,10 m	3,15	3,20	3,25	3,30	3,40
Aruncarea mingii de oină	V	Modelul I	Fete	13 m	14	15	16	17	18
			Băieți	19 m	20	21	22	23	24
		Modelul II	F	13 m	13,50	14	14,50	15	15,50
			B	19 m	19,50	20	20,50	21	21,50
	VI	Modelul I	F	15 m	16	17	18	19	20
			B	21 m	22	23	24	25	26
		Modelul II	F	15 m	15,50	16	16,50	17	17,50
			B	21 m	21,50	22	22,50	23	23,50
	VII	Modelul I	F	17 m	18	19	20	21	22
			B	23 m	24	25	26	27	28
		Modelul II	F	17 m	17,50	18	18,50	19	19,50
			B	23 m	23,50	24	24,50	25	25,50
	VIII	Modelul I	F	19 m	20	21	22	23	24
			B	25 m	26	27	28	29	30
		Modelul II	F	19 m	19,50	20	20,50	21	21,50
			B	25 m	25,50	26	26,50	27	27,50

Forța musculaturii spatelui	V	Modelul I	Fete	5	7	9	11	14	17
			Băieți	6	8	10	12	16	19
		Modelul II	F	5	6	7	8	10	12
			B	6	7	8	9	11	13
	VI	Modelul I	F	6	8	10	12	15	18
			B	8	10	12	14	17	20
		Modelul II	F	6	7	8	9	11	13
			B	8	9	10	11	13	15
	VII	Modelul I	F	8	10	12	14	17	20
			B	10	12	14	16	19	22
		Modelul II	F	8	9	10	11	13	15
			B	10	11	12	13	16	19
	VIII	Modelul I	F	10	12	14	16	19	22
			B	12	14	16	18	21	24
		Modelul II	F	10	11	12	13	15	17
			B	12	13	14	15	18	21

Forța musculaturii abdominale	V	Modelul I	Fete	12	14	16	18	21	24
			Băieți	14	16	18	20	23	26
		Modelul II	F	12	13	14	15	17	19
			B	14	15	16	17	19	21
	VI	Modelul I	F	14	16	18	20	23	26
			B	16	17	18	19	21	23
		Modelul II	F	14	15	16	17	19	21
			B	16	17	18	19	21	23
	VII	Modelul I	F	16	18	20	22	25	28
			B	18	20	22	24	27	30
		Modelul II	F	16	17	18	19	21	23
			B	18	19	20	21	23	25
	VIII	Modelul I	F	18	20	22	24	27	30
			B	20	22	24	26	29	32
		Modelul II	F	18	19	20	21	23	25
			B	20	21	22	23	25	27

Săritura în lungime de pe loc	V	Modelul I	Fete	1,40 m	1,50	1,60	1,65	1,70	1,75
			Băieți	1,50 m	1,60	1,70	1,80	1,85	1,90
		Modelul II	F	1,40 m	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65
			B	1,50 m	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75
	VI	Modelul I	F	1,45 m	1,55	1,65	1,75	1,80	1,85
			B	1,55 m	1,65	1,75	1,85	1,90	1,95
		Modelul II	F	1,45 m	1,50	1,55	1,60	1,65	1,75
			B	1,55 m	1,60	1,65	1,70	1,75	1,85
	VII	Modelul I	F	1,50 m	1,60	1,70	1,80	1,85	1,90
			B	1,65 m	1,70	1,80	1,90	1,95	2,00
		Modelul II	F	1,50 m	1,55	1,50	1,65	1,70	1,75
			B	1,65 m	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
	VIII	Modelul I	F	1,55 m	1,65	1,75	1,85	1,95	2,00
			B	1,70 m	1,80	1,90	2,00	2,05	2,10
		Modelul II	F	1,55 m	1,60	1,65	1,70	1,75	1,85
			B	1,70 m	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95

Alergarea de rezistență	V	Modelul I 600	Fete	3'30"	3'20"	3'10"	3'	2'50"	2'40"
		800	Băieți	4'	3'50"	3'40"	3'30"	3'20"	3'10"
		Modelul II 600	F	3'30"	3'25"	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"
		800	B	4'	3'55"	3'45"	3'40"	3'35"	3'30"
	VI	Modelul I 600	F	3'20"	3'10"	3'	2'50"	2'40"	2'30"
		800	B	3'50"	3'40"	3'30"	3'20"	3'10"	3'
		Modelul II 600	F	3'20"	3'15"	3'10"	3'05"	3'	2'50"
		800	B	3'50"	3'45"	3'40"	3'35"	3'30"	3'25"
	VII	Modelul I 800	F	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'
		1000	B	5'	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"
		Modelul II 800	F	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"
		1000	B	5'	4'55"	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"
	VIII	Modelul I 800	F	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'	3'50"
		1000	B	4'50"	4'40"	4'30"	4'20"	4'10"	4'
		Modelul II 800	F	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'	3'50"
		1000	B	4'50"	4'45"	4'40"	4'35"	4'30"	4'25"

Alergarea de viteză 50 m	V	Modelul I	Fete	9",8	9",6	9",4	9",2	9"	8",8
			Băieți	9"	8",8	8",6	8",4	8",2	8"
		Modelul II	F	9",8	9",7	9",6	9",5	9",4	9",3
			B	9"	8",9	8",8	8",7	8",6	8",5
	VI	Modelul I	F	9",6	9",4	9",2	9"	8",8	8",6
			B	8",6	8",4	8",2	8"	7",8	7",6
		Modelul II	F	9",6	9",5	9",4	9",3	9",2	9",1
			B	8",6	8",5	8",4	8",3	8",2	8",1
	VII	Modelul I	F	9",4	9",2	9"	8",8	8",6	8",4
			B	8",4	8",2	8"	7",8	7",6	7",4
		Modelul II	F	9",4	9",3	9",2	9",1	9"	8",9
			B	8",4	8",3	8",2	8",1	8"	7",9
	VIII	Modelul I	F	9",2	9"	8",8	8",6	8",4	8",2
			B	8",2	8"	7",8	7",6	7",4	7",2
		Modelul II	F	9",2	9",1	9"	8",9	8",8	8",7
			B	8",2	8",1	8"	7",9	7",8	7",7

Model pentru acordarea notelor la educație fizică
(Casele IX - XII)

Proba	Clasa	Modelul în care se încadrează elevul	Sexul	Barem minimal pentru nota 5	NOTA				
					6	7	8	9	10
Săritura în lungime cu elan	IX	Modelul I	Fete	2,80 m	2,90	3	3,10	3,20	3,30
			Băieți	3,10 m	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60
		Modelul II	F	2,80 m	2,85	2,90	2,95	3	3,05
			B	3,10 m	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
	X	Modelul I	F	2,90 m	3	3,10	3,20	3,30	3,40
			B	3,10 m	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60
		Modelul II	F	2,90 m	2,95	3	3,05	3,10	3,15
			B	3,10 m	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
	XI	Modelul I	F	3 m	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
			B	3,20 m	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70
		Modelul II	F	3 m	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25
			B	3,20 m	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45
	XII	Modelul I	F	-	-	-	-	-	-
			B	-	-	-	-	-	-
		Modelul II	F	-	-	-	-	-	-
			B	-	-	-	-	-	-
Aruncarea mingii de oină	IX	Modelul I	Fete	20 m	21	22	23	24	25
			Băieți	28 m	29	30	31	32	33
		Modelul II	F	20 m	20,50	21	21,50	22	22,50
			B	28 m	28,50	29	29,50	30	30,50
	X	Modelul I	F	21 m	22	23	24	25	26
			B	30 m	31	32	33	34	35
		Modelul II	F	21 m	21,50	22	22,50	23	23,50
			B	30 m	30,50	31	31,50	32	32,50
	XI	Modelul I	F	22 m	23	24	25	26	27
			B	34 m	35	36	37	38	39
		Modelul II	F	22 m	22,50	23	23,50	24	24,50
			B	34 m	34,50	35	35,50	36	36,50
	XII	Modelul I	F	23 m	24	25	26	27	28
			B	36 m	37	38	39	40	41
		Modelul II	F	23 m	23,50	24	24,50	25	25,50
			B	36 m	36,50	37	37,50	38	38,50

Forța musculaturii spatelui	IX	Modelul I	Fete	10	12	14	16	18	21
			Băieți	12	14	16	18	20	23
		Modelul II	F	10	11	12	13	14	16
			B	12	13	14	15	16	18
	X	Modelul I	F	12	14	16	18	20	23
			B	14	16	18	20	22	25
		Modelul II	F	12	13	14	15	16	18
			B	14	15	16	17	18	20
	XI	Modelul I	F	14	16	18	20	22	25
			B	16	18	20	22	24	27
		Modelul II	F	14	15	16	17	18	20
			B	16	17	18	19	20	22
	XII	Modelul I	F	16	18	20	22	24	27
			B	18	20	22	24	26	29
		Modelul II	F	16	17	18	19	20	22
			B	18	19	20	21	22	24

Forța musculaturii abdominale	IX	Modelul I	Fete	18	20	22	24	26	29
			Băieți	20	22	24	26	28	31
		Modelul II	F	18	19	20	21	22	24
			B	20	21	22	23	24	26
	X	Modelul I	F	19	21	23	25	27	30
			B	21	23	25	27	29	32
		Modelul II	F	19	20	21	22	23	25
			B	21	22	23	24	25	27
	XI	Modelul I	F	20	22	24	26	28	31
			B	22	24	26	28	30	33
		Modelul II	F	20	21	22	23	24	26
			B	22	23	24	25	26	28
	XII	Modelul I	F	21	23	25	27	29	32
			B	23	25	27	29	31	34
		Modelul II	F	21	22	23	24	25	27
			B	23	24	25	26	27	29

Săritura în lungime de pe loc	IX	Modelul I	Fete	1,60 m	1,70	1,80	1,85	1,90	1,95
			Băieți	1,80 m	1,90	2	2,10	2,15	2,20
		Modelul II	F	1,60 m	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85
			B	1,80 m	1,85	1,90	1,95	2	2,05
	X	Modelul I	F	1,65 m	1,75	1,85	1,90	1,95	2
			B	1,85 m	1,95	2,05	2,15	2,20	2,25
		Modelul II	F	1,65 m	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
			B	1,85 m	1,90	1,95	2	2,05	2,10
	XI	Modelul I	F	1,70 m	1,80	1,90	1,95	2	2,05
			B	1,90 m	2	2,10	2,20	2,25	2,30
		Modelul II	F	1,70 m	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
			B	1,90 m	1,95	2	2,05	2,10	2,15
	XII	Modelul I	F	1,75 m	1,85	1,90	1,95	2	2,05
			B	1,95 m	2,05	2,15	2,25	2,35	2,40
		Modelul II	F	1,75 m	1,80	1,85	1,90	1,95	2
			B	1,95 m	2	2,05	2,10	2,15	2,20

Alergarea de viteză 50 m	IX	Modelul I	Fete	9",2	9"	8",8	8",6	8",4	8",2
			Băieți	7"8	7",6	7",4	7"2	7"	6"8
		Modelul II	F	9",2	9",1	9"	8",9	8",8	8",7
			B	7",8	7",7	7",6	7",5	7",4	7",3
	X	Modelul I	F	9"	8",8	8",6	8",4	8",2	8"
			B	7",7	7",5	7",3	7",1	6',9	6",7
		Modelul II	F	9"	8",9	8",8	8",7	8",6	8",5
			B	7",7	7",6	7",5	7",4	7",3	7",2
	XI	Modelul I	F	9"	8",8	8",6	8",4	8",2	8"
			B	7" 6	7",4	7",2	7"	6" 8	6"6
		Modelul II	F	9"	8",9	8",8	8",7	8",6	8",5
			B	7",6	7",5	7",4	7",3	7",2	7",1
	XII	Modelul I	F	9"	8",8	8",6	8",4	8",2	8"
			B	7",5	7",3	7",1	6",9	6",7	6,5
		Modelul II	F	9"	8",9	8",8	8",7	8",6	8",5
			B	7",5	7",4	7",3	7",2	7",1	7"

Alergarea de rezistență F=800 m, B=1000 m	IX	Modelul I	Fete	4' 40"	4'30"	4'25"	4'20"	4'10"	4'
			Băieți	4' 50"	4'40"	4'35"	4' 30"	4'25"	4'20"
		Modelul II	F	4' 40"	4'35"	4'30"	4'25"	4'20"	4'15"
			B	4' 50"	4'45"	4' 40"	4' 35"	4'30"	4'25"
	X	Modelul I	F	4' 35"	4'25"	4' 15"	4' 05"	3' 55"	3'45"
			B	4' 40"	4'30"	4'20"	4' 10"	4'	3'50"
		Modelul II	F	4' 35"	4'30"	4' 25"	4' 20"	4' 15"	4'10"
			B	4' 40"	4'35"	4' 30"	4'25"	4'20"	4' 15"
	XI	Modelul I	F	4' 30"	4'20"	4' 10"	4'	3' 50"	3'40"
			B	4' 30"	4'20"	4'10"	4'	3'50"	3'40"
		Modelul II	F	4' 30"	4'25"	4'20"	4' 15"	4' 10"	4'05"
			B	4' 30"	4'25"	4'20"	4'15"	4' 10"	4'05'
	XII	Modelul I	F	4' 30"	4'20"	4' 10"	4'	3' 50"	3'40"
			B	4' 30"	4'20"	4' 10"	4'	3' 50"	3'40"
		Modelul II	F	4'30"	4'25"	4'20"	4' 15"	4' 10"	4'05"
			B	4' 30"	4'25"	4'20"	4'15"	4' 10"	4'05"

E. SCARLAT : Suggestions concernant l'application du système de notes à l'éducation physique

Le système unitaire de vérification et d'appréciation des élèves à l'éducation physique, établi par le ministère de l'Education et de l'Enseignement, prévoit deux groupes d'épreuves : a) de vérification et d'appréciation de l'instruction des élèves aux différentes branches de sport ; b) de vérification et d'appreciation du niveau de développement des qualités motrices. Afin de venir en aide aux cadres didactiques, l'auteur offre un modèle de notes accordées aux épreuves du second groupe (les notes accordées aux épreuves du groupe a) ne présentent pas de problèmes), les elèves de chaque classe étant réparties en deux catégories : le modelle de développement physique I (comprenant les éllves pratiauant le sport de performance et ceux qui disposent d'un très bon développement physique) et le modèle de dévelop-

Continuare în pag. 64

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

Ianuarie 1966

O minusculă cupă incizată. Privesc mai atent: cifre... Prima: 5,19, ultima: 6,15. Mi se explică: jaloanele drumului străbătut de recordul la săritura în lungime a junioarelor; cupă transmisibilă. „Proprietara" de moment își plimbă îngîndurată degetele pe ovalul argintiu, în timp ce-mi spune: „Păcat că-i prea mică, celelalte care vor veni unde or să încapă? Unde se va scrie 6,50, că-ntr-o bună zi se va ajunge și acolo, nu?" „Bineînțeles că se va ajunge, sper să trăim pînă atunci, dar, pînă una-alta, cum te gîndești la următorul «schimb al ștafetei», la cel căruia o să-i întinzi zîmbind cupa asta mică, o să-l feliciți, o să-l..." „La cea care mă va... uzurpa? Sincer? Deocamdată, trebuie să recunosc că nu-s capabilă de gînduri prea frumoase. Prea mi-am dorit cupușoara asta, ca s-o predau cu plăcere. Sper ca, mai tîrziu, să și uit, să gîndesc altfel".

Poți condamna o tînără care are tăria să-ți spună că, deocamdată, nu-i capabilă de generozitate?

* * *

— Care a fost clipa cea mai fericită din activitatea ta sportivă? — îl întreb pe Gheorghe Zamfirescu *).

— Indiscutabil, cel mai fericit am fost în 1961, la Cluj, cînd am luat argint la 100 m, în cadrul Jocurilor Balcanice de juniori. Plîngeam de fericire. Priveam medalia, o sărutam, plîngeam. De atunci, cunoașteți, am avut atîtea satisfacții, dar lacrimi..."

Inestimabila valoare a lacrimilor bucuriei din anii adolescenței, iată, se extinde din teritoriul dragostei în cel al sportului.

* * *

Stiloul îmi tremură în mînă, dar, încet, liniștea se așază peste sufletu-mi chinuit, palid ecou al agitației cumplite mascate de o inimă senină, zîmbitoare, de acum cîteva ceasuri. KO m-a făcut antrenamentul de azi! Către sfîrșit eram numai în piruete, învîrtindu-mă de la cei care luau startul, spre cei care plecau în elan, de la aceștia către gardurile peste care pluteau alții, apoi la prag, și tot așa două ore: ceață, haos, derută.

Mai concentrează-te, băiete, „fotografiază" cele mai fine nuanțe ale mișcării — unele desfășurate în fracțiuni de secundă! Și, presupunînd că „poza" n-a ieșit „voalată", scoate prompt cele mai indicate mijloace, pentru ca următoarea să iasă mai bună! Pirueteză fără răgaz și fii, în același timp, lucid, inspirat, convingător. Tot ce poți face este să salvezi aparențele, sportivii să nu „se prindă" că plutești în cea mai cumplită derută.

Sau cum procedează S., purtătorul dezinvolt și sigur al unei urme de zîmbet, nelipsite de neîntreruptele-i plimbări de la un sportiv la altul: colea, o vorbuliță, dincolo, o încurajatoare bătaie pe umeri, mai încolo, un genunchi ridicat, invitînd la accentuarea avîntării. Parcă ar fi un maestru printre șevaletele învățăceilor. Cît la sută din cerințele perfecționării măiestriei sportive acoperă procedînd astfel? Dar ce contează? Principalul este să te afli în total acord cu propria conștiință. Și el este! Lui nu-i tremură stiloul în mînă după un astfel de antrenament.

Teoria formării și perfecționării deprinderilor motrice, deplin validată de practică, ne spune răspicat că zecile, sutele și — în decursul anilor — sutele de mii de repetări trebuiesc executate cu străduința de a reproduce cît mai fidel conturul mișcării corecte,

tempoul, ritmul, accelerările optime, și în efortul acesta — deloc comod — factorul esențial rămîne capul limpede, atît cel al sportivului, cît și cel al antrenorului. Or, pendulînd bezmetic de la un sportiv la altul, cu „retina memoriei" încă impresionată de mișcarea desfășurată fulgerător cu cîteva secunde înainte, peste care — iată — tocmai se suprapune alta, ambele așteptîndu-și prelucrarea în propria-ți conștiință și scurgerea celor mai inspirate indicații către elevi, nu faci decît să mimezi atribute imposibil de acoperit.

Sînt convins : în probele tehnice, perfecta individualizare a pregătirii tehnice presupune prezența a maximum 3 sportivi (este vorba, bineînțeles, de niveluri valorice învecinate normei de maestru al sportului). Realizarea acestui deziderat presupune mari sacrificii din partea antrenorului, acesta trebuind să presteze un volum de lucru care, indiscutabil, îl va aduce în conflict cu familia (trebuie și acesteia acordat un timp, nu-i așa ?) și cu o parte din conștiința sa vitregită de lipsa lecturilor, vizionărilor, auditiilor etc. Dar, dilatarea timpului poate fi noțiune operativă în fizică — se pare că speculațiile teoretice au condus și la rezultate practice — pe cînd, în viața de toate zilele, cele 24 de ore de care dispunem, de cînd ne știm, într-o zi 24 rămîn.

Prioritate, deci, datoriei și pasiunii : atletismului !

* * *

Optimist, dinamic, convingător în ceea ce spunea și, mai ales, făcea anii trecuți, C. A. s-a transformat, pe nesimțite, într-o acriturâ, ca să nu utilizez curioasa expresie de „tristă fundătură", pusă în circulație de un coleg, meșter în porecle, epitete, comparații. Arcul acesta peste timp, care leagă două puncte situate la 180° unul de celălalt, A. C. l-a parcurs într-o discretă, dar continuă degradare, încît, uneori, am rezerve asupra fidelității memoriei mele care, scuturîndu-l de cenușa anilor, mi-l restituie tînăr — îndeosebi sufletește —, cu floarea unui zîmbet veșnic înflorită pe chip, sigur pe el, siguranță izvorîtă din bunele rezultate care le obțineau elevii lui.

„«Treb'e» să ai «nas» la oameni" — spunea, adesea, el, referindu-se atît la „ochiul antrenorului", infailibil în depistarea talentului, cît și, mai ales, la iscusința de a-l conduce pe drumul labirintic către performanță. Amical, ușor ironic, înnebunitor prin indirecta sugestie pe care ți-o servea : „«Treb'e» să ai «nas», iată, eu am, tu..."

Care să fie motivul evidentei lui decăderi, m-am întrebat, adesea, profund mîhnit — ce poate fi mai trist decît o traiectorie descendentă umană desfășurată discret, dar ireversibil sub ochii tăi ? — cum a putut C. A. de la „magnificența" de altădată să decadă pînă la umila postură a antrenorului care acoperă, cu greu, limita de jos a obligațiilor profesionale ?

Ei bine, mai zilele trecute — într-o ședință —, brusc, mi s-a revelat cauza lentei alunecări în moartea profesională a lui A. C. auzindu-l vorbind. Spunea — penibil moment : „Nu știu dacă e cazul... în ceea ce privește căci noi am umflat «bujetul», sportivii «a scos rezultate» da' psihoza din capul antrenorului..."

Iată, eram profesor, iubeam pe Shakespeare și Beethoven, pe Rembrandt și Eminescu și a trebuit ca ani buni să curgă apă pe Tîrnave pentru a realiza sub formă de șoc mai mult decît precara pregătire intelectuală a lui A. C., personalitatea lui închircită de lipsa celui mai modest oxigen cultural.

Excepțională priză la copii și tineri la început, degradată pe măsură ce aceștia deveneau conștienți de adevărata dimensiune umană a antrenorului lor : inevitabilul divorț. O generație, două și, în lipsa unor drastice eforturi de lichidare a răului cauzal, blazarea, căderea profesională.

„A scos băieții rezultate", „bujete", „psihoza din capul antrenorului", iată pilule greu de înghițit pentru tinerii pe care zilnic viața îi înnobilează cu prețioase valențe culturale, artistice, tehnice și care nu cu cruzime, cum sînt acuzați, ci cu obiectivitate dau jos de pe soclul pe care s-a cocoțat pe cel care i-a înșelat.

Și, astfel, sărmanul C. A. s-a trezit în fața unei porți încuiate, derutat de ineficiența cheii lui. N-a remarcat că broasca s-a schimbat.

*) Decedat în urma unui tragic accident de circulație.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cet épisode, l'auteur — un réputé entraîneur d'athlétisme — oriente cette fois ses récits vers le camp des sauteurs en longeur, qui en fait sa spécialité. Il présente surtout les états psychologiques que créent aussi bien au sportif qu'à l'entraîneur les situations soit de compétence, soit d'incompétence. De cette manière il explique le fonctionnement du mécanisme qui est à la base de la grandeur ou de la décadence, en éliminant les doutes, la confiance dans le fatalisme ou la destinée, tout en précisant fermement que tout dépend de la quantité et de la qualité du travail accompli.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this episode, the author, a world-renowned athletics instructor, deals with the long jumpers, very dear to his heart. He particularly describes the psychological states due to competence and incompetence, viewing them from both the athlete's and the instructor's viewpoints. He explains the functioning of the machinery underling grandeur and decadence, thus eliminating doubts, and the belief in fate, and underlining resolutely that everything depends on the quantity and quality of the respective work.

Urmare din pag. 61

pement physique I(comprenant les élèves pratiquant le sport de performance et ceux qui disposent d'un très bon développement physique) et le modèle de développement physique II (pour les autres élèves). Des tableaux détaillés présentent des suggestions pour l'application du système de notes accordées aux élèves de l'enseignement des gymnases et des lycées, systématisées selon les deux modèles de développement physique.

E. SCARLAT : Suggestions on the Application of the Physical Education System of Marking

The unitary system for the physical education testing and evaluation of schoolchildren laid down by the Ministry of Education provides for two groups of tests : a) those meant to test and evaluate the knowledge of schoolchildren in different sports branches ; b) those meant to test and evaluate the level of development of their motive properties. In order to help the respective teachers, the author offers a model of marking for group b) (marking in group a) does not raise problems). For the purpose, the pupils of each form are divided into two categories : the physical development model I (including the pupils practising performance sports and those of a very good physical development), and the physical development model II (including all the other pupils). In detailed tables, the readers will find suggestions for the application of the system of marking to the lower and upper secondary schools pupils, systematized according to the abovementioned two physical development models.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

V. L. DIMITRIU: Sozio-medikalische Verwicklungen über die verfolgungen die Turnen Übungen, bei die Arbeitsplätzen 3

D. GĂRLEANU, C. BADEA: Athletische vorbereitungen der Ringer, wichtige Faktor für die hochleistungen 9

MARIA ŞERBAN: Theoretische und praktische beiträge über die Problematische Kluglichkeit in Hochleistungsport 15

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

TEODORA PREDESCU: Über die so gesagten „Taktisierung" in Basketball (I) 19

GH. ALEXANDRESCU: Methodische Lehrnung System (3+2+1) in Handball 24

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

D. PAUL, C. GRIGORE, I. ILARION, V. STANCA: Studien über ein Ausarbeitung einigen Selektion vorbild und vorbereitung der Junge Gewichthebern (Alter Klasse (11—14) 33

SPORTMEDIZIN

GH. DUMITRU: Traumatologische „Beinbruchschweissen" 43

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

ELLA FEJER: Perfektionerung in entwicklung der vielseitige Massensportnational Bewegung „Daciada" für die Kindergarten und Vaterland Falken 49

MEINUNGEN-BERATUNGEN

E. SCARLAT: Meinungen für einen Notierung System in die Leibesübungstunden 55

I. VINTILĂ: Trainer Tagesbuch . . 62

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. Л. ДИМИТРИУ: Социально-медицинские последствия гимнастики на месте работы, её эффекты на длительном периоде 3

Д. ГЫРЛЯНУ, К. БАДЯ: Атлетическая подготовка борца — важный фактор повышения его потенциала для высоких достижений 9

МАРИЯ ШЕРБАН: Теоретические и практические вклады к проблематике трезвости ума в большом спорте 15

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ТЕОДОРА ПРЕДЕСКУ: О так называемой „всеобщей тактики" баскетбольной игры (I) 19

Г. АЛЕКСАНДРЕСКУ: Методика изучения и усовершенствования оборонительной игры 3—2—1 в ручном ямче 24

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. ПАУЛ, К. ГРИГОРЕ, И. ИЛАРЙОН, В. СТАНКА: О разработке некоторых моделей по отбору и подготовке детей (от II ло 14 лет), в тяжёлой атлетике 33

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. ДУМИТРУ: Липкие контенции при травмах 43

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

ЕЛЛА ФЕЙЕР: Усовершенствование массовой спортивной деятельности в рамках национального многоспортивного соревнования „Дачиада", среди дошкольников и „орлов родины" 49

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Е. СКАРЛАТ: Предложения в связи с системой оценки по физическому воспитанию 55

Й. ВИНТИЛЭ: Дневник тренера . 62

I. P. Informația c. 2440

41 404

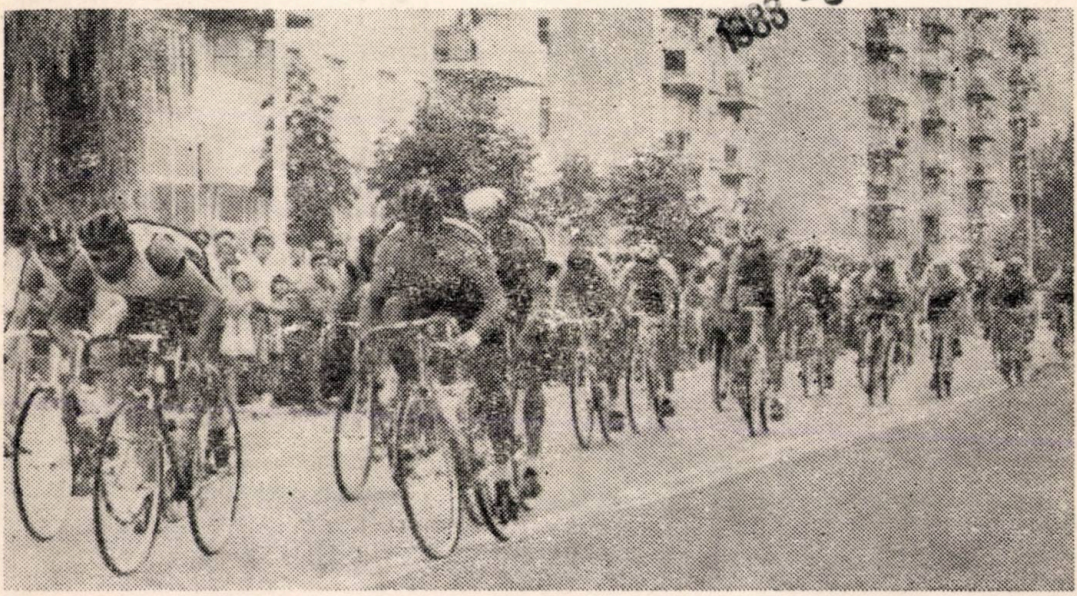
Lei 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
FŐISKOLA TESTNEVELÉSI Könyvtára
66
5.
1988 -07- -7

9
1986



EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * Congresul al III-lea al oamenilor muncii — eveniment de importanță istorică în dezvoltarea economico-socială a României socialiste . . . . . .

N. N. CEAUȘESCU : Congresul științei și învățămîntului — generator de noi direcții în înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român . . . . . .

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

GH. DUMITRU : Fenomenul lateralității în fotbal . . . .

S. GRIGOROVICI : Stadiul unor calități motrice de bază și valorile lor funcționale în două licee bucureștene (I) . . .

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎNVĂȚĂMÎNT 1

M. BOȚOI : Cuprinderea elevilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului — sarcină primordială . . .

LUCIA NEGULESCU, GH. VIȘAN : Program de exerciții acrobatice pentru serbările școlare .

D. GUȚIU : Factorii și cauzele care favorizează apariția accidentelor în lecția de educație fizică. Forme și metode de prevenire a accidentelor . .

TEHNICĂ—METODICĂ—ANTRENAMENT

O. LUPEI : Antrenamentul școlarilor și juniorilor în jocul de oină 4

SPORT—RECREAȚIE—SĂNĂTATE

MARIANA COJOCARU, M. COJOCARU : Studiu privind mijloacele de extindere a activității sportive de masă în întreprinderile în care lucrează numeroase femei 4

OPINII—CONSULTAȚII

N. POSTOLACHE : Experiența celor mai buni — la îndemîna tuturor specialiștilor . . . 5

V. BĂNCIULESCU : Pentru lucrări sportive de tip enciclopedic riguros întocmite și atrăgător prezentate 5

I. VINTILĂ : Jurnal de antrenor . 6

CONGRESUL AL III-LEA AL OAMENILOR MUNCII — EVENIMENT DE IMPORTANȚĂ ISTORICĂ ÎN DEZVOLTAREA ECONOMICO-SOCIALĂ A ROMÂNIEI SOCIALISTE

Adîncirea și perfecționarea continuă a democrației noastre socialiste implică afirmarea tot mai puternică a importanței clasei muncitoare în viața socială și politică a țării. Acest principiu fundamental pentru dezvoltarea actuală și de viitor a României și-a găsit expresia cea mai înaltă în concepția și inițiativele secretarului general al partidului, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, fiind materializat în amplul complex de măsuri menite să contribuie la întărirea rolului conducător al clasei muncitoare în societatea socialistă românească adoptate în perioada care a trecut de la Congresul al IX-lea al P.C.R. În deplin consens cu marile transformări revoluționare petrecute în structura socială, economică și politică a țării, creșterea însemnătății clasei muncitoare în viața întregii națiuni apare ca o necesitate obiectivă, determinată de însuși vastul proces al construcției socialiste.

Cel de-al treilea Congres al oamenilor muncii, eveniment cu profunde și ample rezonanțe în conștiința opiniei publice românești, de importanță istorică în dezvoltarea economico-socială și ridicarea României pe noi culmi de progres și civilizație socialistă, a constituit, din această perspectivă, o puternică afirmare a spiritului democrației noastre socialiste. Desfășurat la începutul lunii septembrie în Capitală, Congresul a dezbătut probleme și a adoptat hotărîri de cardinală însemnătate pentru desăvîrșirea operei de construcție socialistă în scumpa noastră patrie, România socialistă.

Dînd glas nețărmuritei stime pe care întregul nostru partid și popor o poartă tovarășului Nicolae Ceaușescu, pentru contribuția sa determinantă la obținerea istoricelor victorii din perioada inaugurată de Congresul al IX-lea al partidului, **cei peste 11 000 de delegați la Congresul al III-lea al oamenilor muncii, exprimînd voința deplină a clasei muncitoare, a țărănimii, a intelectualității, a întregii noastre națiuni, au hotărît, într-o atmosferă de vibrantă sărbătoare a inimilor și conștiințelor, într-o deplină unanimitate, realegerea tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU în înalta funcție de președinte al Consiliului Național al Oamenilor Muncii.** Această realegere istorică este expresia înaltei recunoștințe a tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naționalitate, față de prodigioasa activitate desfășurată de secretarul general al partidului, omul politic sub a cărui conducere înțeleaptă, clarvăzătoare, poporul român făurește cu abnegație nouă și măreața sa istorie socialistă, strălucitul ctitor al României moderne, promotorul neobosit al unei gîndiri politice creatoare privind dezvoltarea armonioasă a patriei, edificarea democrației socialiste, afirmarea umanismului nou revoluționar, genialul arhitect al politicii externe românești, Eroul României, Eroul păcii, cel care dă expresie plenară, supremă vocației poporului român de pace, colaborare, prietenie și înțelegere între popoare.

Congresul a adus un cald și respectuos omagiu, de prețuire și recunoștință, tovarășei academician doctor inginer Elena Ceaușescu, eminent om de stat și savant de largă recunoaștere internațională, pentru uriașa sa contribuție la dezvoltarea științei și culturii românești, la creșterea forței și dinamismului economiei naționale.

Participanții la Congres au hotărît, cu aceeași unanimitate, **adoptarea cuvîntării tovarășului Nicolae Ceaușescu — rostită la deschiderea lucrărilor acestui important forum al democrației muncitorești revoluționare — ca program de muncă și acțiune al tuturor oamenilor muncii, al întregului popor,** exprimîndu-și totodată convingerea profundă că prin aplicarea exemplară în viață a orientărilor și cerințelor exprimate în cuvîntare, document programatic de excepțională valoare politică și științifică, cuprinzînd idei și teze de maximă însemnătate, țara noastră va străbate cu succes o nouă și importantă etapă pe calea progresului și civilizației socialiste și comuniste.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1986, pag. 1

Prin ideile, tezele și orientările de inestimabilă însemnătate teoretică și practică pe care le cuprinde prin modul magistral și clarviziunea profund științifică în care sînt fundamentate sarcinile majore ce revin consiliilor oamenilor muncii, clasei muncitoare, oamenilor de știință, tuturor făuritorilor de bunuri materiale și spirituale în actuala etapă de dezvoltare a societății românești, cuvîntarea tovarășului Nicolae Ceaușescu constituie un amplu și însuflețitor program de acțiune pentru trecerea la dezvoltarea intensivă a economiei naționale, organizarea și conducerea întregii activități pe baza celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii, dezvoltarea și întărirea societății socialiste, aplicarea fermă a principiilor autoconducerii muncitorești și a noului mecanism economico-financiar, creșterea eficienței întregii economii, premise fundamentale ale îndeplinirii neabătute a obiectivului strategic privind trecerea României într-un stadiu nou, superior de dezvoltare economico-socială, a transformării ei, în perspectiva anilor 2000, într-o țară socialistă multilateral dezvoltată în care se vor manifesta cu tot mai multă putere principiile comuniste de muncă, de repartiție, de viață, de etică și echitate revoluționară.

Așa cum a accentuat tovarășul Nicolae Ceaușescu în încheierea lucrărilor Congresului, hotărîtoare devin acum faptele, decisive și definitorii devin măsurile organizatorice pe care le vor lua organele și organizațiile de partid, organele de conducere colectivă din întreprinderi. Toate eforturile și toate energiile trebuie concentrate în următoarele luni pentru îndeplinirea exemplară a obiectivelor pe acest an și pentru pregătirea condițiilor necesare abordării cu succes a sarcinilor prevăzute pentru anii următori, pentru întregul cincinal. Oamenii muncii din patria noastră, între care se numără, firește, și tehnicienii ce activează pe tărîmul educației fizice și sportului, al creșterii continue a nivelului performanțelor și măiestriei sportive, puternic mobilizați de ideile, de orientările și indicațiile formulate de către tovarășul Nicolae Ceaușescu în cadrul supremului forum al democrației noastre muncitorești-revoluționare își vor intensifica activitatea, fiecare la locul său de muncă, dovedind prin fapte pilduitoare că înțeleg să se afirme ca adevărați revoluționari ai zilelor noastre, că pentru ei nu există ideal mai scump decît creșterea prosperității și afirmarea liberă și suverană a patriei noastre — România socialistă.

Firește, **pentru realizarea grandioaselor obiective propuse, poporul nostru are nevoie de pace, de acele condiții de securitate și colaborare rodnică internațională care să-i îngăduie să-și dedice integral eforturile construcției păsnice.** De aceea, națiunea noastră, toți oamenii muncii din România socialistă doresc pacea, ca o condiție fundamentală a instaurării definitive a stării mondiale de pace, dezarmarea și, în primul rînd, dezarmarea nucleară. Iată de ce au întrunit adeziunea unanimă a tuturor fiilor țării documentele adoptate, din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, de cei 11 000 de participanți la marele forum al clasei muncitoare și anume: **„Apelul Congresului al III-lea al oamenilor muncii din Republica Socialistă România pentru dezarmare nucleară și generală, pentru pace"** și **„Hotărîrea celui de al III-lea Congres al oamenilor muncii din Republica Socialistă România cu privire la reducerea cu 5 la sută a armamentelor, efectivelor și cheltuielilor militare și organizarea unui referendum".** Sînt adăugate astfel noi dovezi concrete ale voinței de pace a României socialiste, ale hotărîrii ferme a poporului nostru de a urma neabătut politica de pace și colaborare între popoare, strălucit fundamentată și promovată de Eroul păcii.

CONGRESUL ŞTIINŢEI ŞI ÎNVĂŢĂMÎNTULUI — GENERATOR DE NOI DIRECŢII ÎN ÎNFĂPTUIREA HOTĂRÎRILOR CONGRESULUI AL XIII—LEA AL PARTIDULUI COMUNIST ROMÂN

Conf. univ. dr. NICOLAE N. CEAUŞESCU

I.E.F.S.

1. — **Ştiinţă, învăţămînt, cultură — dialectica lor în contextul progresului social-contemporan.**

Primul Congres al Ştiinţei şi Învăţămîntului în România socialistă reflectă semnificaţii deosebite, noi traiectorii în înfăptuirea directivelor Congresului al XIII-lea al P.C.R. — conturate, în magistrala sa cuvîntare, de către secretarul general, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU.**

Congresul Ştiinţei şi Învăţămîntului reprezintă un remarcabil eveniment în viaţa economico-socială a patriei noastre, în perfecţionarea formelor de conducere şi dezvoltarea democraţiei muncitoreşti revoluţionare.

Învăţămîntul în România socialistă este democratic, accesibil poporului, ştiinţific în conţinutul său, realizat în limba maternă, egal ambelor sexe, orientat în spiritul ideologiei şi politicii democraţiei noastre muncitoreşti — cultivat tineretului în spiritul partinic-revoluţionar.

Cultura semnifică summumul valorilor spirituale şi materiale create de omenire; valorile spirituale edifică, — cultura, valorile materiale — civilizaţia.

În întreg universul cunoaşterii umane — ştiinţă, tehnică, artă filosofie, etică, politică, drept etc., se structurează valori spirituale şi materiale în retrospectiva, prezentul şi perspectiva socială.

Pătrunderea esenţei relaţiei ştiinţă-învăţămînt-cultură de către tineretul studios este o **conditio sine qua non** în formarea sa ca personalitate.

Învăţămîntul — de toate gradele şi tipurile — are conţinut ştiinţific; cadre didactice, prin tehnologiile didactice moderne, conduc tineretul în înţelegerea tainelor ştiinţei, în descoperirea altor faţete ale universului cunoaşterii. Şcoala modernizată românească ignoră şi exclude dogmele, învăţarea reproductivă, mecanică. Se instituie, treptat, **o metodologie activă, participativă şi anticipativă în care elevului (studentului) care se instruieşte şi se educă i se dezvoltă curiozitatea, dorinţa de a înţelege cauzele şi efectele în evoluţia fenomenelor; capacitatea de a pătrunde în interiorul fenomenelor, de a le descoperi esenţele.** Astfel, şcoala devine „Principal izvor de cultură şi factor de civilizaţie“ [1]), şcoala contemporană corespondentă construcţiei socialismului.

Educaţia, transpunînd peste veacuri valori de cultură şi civilizaţie, realizează legătura între generaţii şi, totodată, adaugă mereu plusuri la tot ceea ce omenirea a creat mai valoros realizînd astfel progresul social general.

---

[1]) Nicolae Ceauşescu, raport la Congresul al IX-lea al P.C.R., Bucureşti, Editura politică, 1965, pag. 52.

Educația — funcția societății umane — a evoluat, determinată fiind de progresul social general în problemele ei fundamentale — ideal, conținut, mod de organizare, metode de învățămînt și de educație, raportul profesor-elev, locul și rolul profesorului în școală.

Educația și societatea se găsesc într-o relație directă. Educația servește societatea. Idealurile, conținutul și metodele de educație sînt condiționate de dezvoltarea societății și interesele claselor dominante în societate ; educația reflectă gradul de cultură și civilizație al societății respective. Valorile de cultură și civilizație se indexează, tezaurizează — edificînd progresul social general.

Progresul reprezintă summumuri de valori materiale și spirituale create de omenire în retrospectiva sacietății umane.

Fiecare societate a generat valori de cultură și civilizație. Din tot ceea ce s-a descoperit în universul cunoașterii (știință, tehnică, artă, literatură, sport etc.)— societatea a păstrat și tezaurizat esențialul, viabilul și durabilul în natură, societate și gîndire umană.

„Întreaga istorie a civilizației umane demonstrează importanța cuceririlor gîndirii științifice pentru progresul vieții sociale în toate epocile, pentru cunoașterea și transformarea de către om a naturii și societății. Este cunoscută importanța pe care o are teoria ; odată însușită de mase și aplicată în practică, ea se transformă într-o uriașă forță materială" [1]).

Progresul social contemporan este extrem de bogat în conținut și deosebit de variat în forme de manifestare. Epoca contemporană trăiește un ritm deosebit de accelerat ; în toate fațetele universului cunoașterii sînt prezente adevărate explozii informaționale. Mutațiile ce se petrec în știință, tehnică, artă, filosofie, literatură, sport etc., determinate de comanda epocii sociale contemporane, realizează noi raporturi între logic și istoric, între clasic și modern. „Influența pe care o exercită știința asupra dezvoltării sociale în epoca contemporană crește nemăsurat. Aplicarea în practică a rezultatelor sale face ca știința să devină un factor hotărîtor al mersului înainte al economiei și culturii, al întregii societăți socialiste." [2])

Evident, nu ignorăm istoricul, deși logicul se prefigurează în toată plenitudinea sa. Păstrăm în domeniul istoriei culturii, pe plan mondial și național, îndeosebi acele valori care generează și motivează natura și esența valorilor contemporane, amplifică și structurează edificii de cultură și civilizație cu funcționalități noi.

Clasicul neintergrat și reînviat în contextul exigențelor moderne devine anacronic, balast, informație de domeniul istorismului ; modernul nefondat și pe temeiurile clasiciste este anemic, efemer, puțin elocvent.

Dialectica logic-istoric, clasic-modern se impune înțeleasă în retrospectiva culturii și civilizației umane, pentru a o integra complex în prezent și a-i realiza traiectoriile certe ale viitorului. Astfel, am realiza anevoios corelația progresului social cu acela al progresului educațional ; am înțelege mai puțin necesitatea modernizării învățămîntului și educației, școlii de toate gradele în contextul nostru social contemporan.

2. — Dialectica știință-învățămînt-cultură în „Epoca Ceaușescu".

Rapida dezvoltare și grandioasa strălucire a României socialiste în perioada dintre Congresele al IX-lea și al XIII-lea și în perspectivă — denumită, cu legitimă mîndrie, „Epoca Ceaușescu" — realizează progresul uluitor în domeniile universului cunoașterii — știință, tehnică, artă, etică, învățămînt, cultură.

---

[1]) Nicolae Ceaușescu, Expunere cu privire la îmbunătățirea organizării și îndrumării activității de cercetare științifică, prezentată în sesiunea Marii Adunări Naționale din 20—22. dec. 1965. — România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste, vol. 10, București, Ed. politică 1965, pag. 220—221.

[2]) Nicolae Ceaușescu, România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste, vol. 10, Buc. Ed. politică 1965, pag. 228—229.

„Acordăm o mare atenție dezvoltării învățămîntului, științei, culturii — pornind de la faptul că făurirea orînduirii celei mai avansate din lume nu se poate face decît pe baza celor mai înaintate cuceriri ale științei și tehnicii din fiecare epocă. Vom pune, deci, la baza activității viitoare cele mai înaintate cuceriri ale revoluției tehnice științifice contemporane, acționînd cu toată fermitatea pentru ca știința românească care a dat în trecut mult pentru dezvoltarea țării noastre și pentru știința și cultura universală — să joace un rol tot mai important în dezvoltarea socialistă și comunistă a poporului nostru, să aducă un aport tot mai însemnat la patrimoniul mondial, al culturii și civilizației.“[1]).

Învățămîntul în România socialistă se realizează pe baze științifice. Educația generațiilor tinere sintetizează marile valori de cultură și civilizație în întregul univers al cunoașterii. **În consecință, misiunea oricărui profesor — implicit a celui de educație fizică și sport — devine nobilă, în raport de competența sa științifică, didactică, metodică, pedagogică, de răspundere și etosul profesional, capacitatea de a implementa în conștiințele tinerelor generații mărețele idealuri ale socialismului și comunismului.**

Logica dialectică între revoluția socialistă economică și revoluția socialistă culturală, omniprezentă în ideologia și politica partidului nostru. între idealurile nobile de construire a socialismului și comunismului și cele de făurire a omului nou revoluționar, plenar dezvoltat și integrat în producție și viață — cunoaște noi dimensiuni în contextul obiectivelor și hotărîrilor Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român.

„Marile realizări obținute și în această perioadă demonstrează cu putere justețea politicii partidului nostru comunist, care se călăuzește ferm după concepția revoluționară materialist-dialectică și istorică și aplică neabătut adevărurile general valabile la condițiile concrete din țara noastră. Faptele, realitățile demonstrează că partidul înlepinește cu cinste înalta misiune istorică de a conduce poporul român pe calea socialismului și comunismului, a bunăstării și fericirii, independeței și suveranității naționale.“ [2]).

Socialismul și comunismul se făuresc cu oameni pentru oameni educați în spiritul revoluționar, personalități integre, formate în procesul făuririi valorilor de cultură și civilizație. Cadrele didactice au misiunea de a studia natura umană pe calea procesului de învățămînt și în activitățile extrașcolare, de a realiza un învățămînt adecvat, eficient, în spiritul eticii și echității socialiste pentru a restitui societății personalități integre, plenar ancorate în producție și viață.

„În spiritul umanismului revoluționar, facem totul pentru asigurarea condițiilor de afirmare plenară a personalității umane, pentru promovarea în toate sectoarele vieții sociale a principiilor noi revoluționare, ale eticii și echității socialiste. Am realizat, de asemenea, lucruri de seamă în înfăptuirea programului ideologic de educare a oamenilor muncii în spiritul concepției materialist-dialectice despre lume și viață, în spiritul socialismului științific“. [3])

Marile prefaceri în revoluția științifică și tehnologică are implicații în domeniul educației, învățămîntului, culturii pe plan național și mondial. **Educația, învățămîntul și cultura se impun înțelese într-o permanentă interrelație de către educatori pentru a realiza treptat personalitatea generației tinere.** Educația, ca sferă și conținut, implică învățămîntul care fundamentează teoretic și axiologic educația ; cultura reprezintă sinteze, esențe, viabilități ale domeniului educației și învățămîntului de toate gradele și tipurile. Toate aceste domenii — educație, învățămînt, cultură — trebuie fundamentate pe baze științifice structurate și corespondente exigențelor contemporaneității.

„Schimbările cale au avut loc în societatea noastră și pe plan mondial fac necesar să desfășurăm o tot mai intensă activitate educativă, ideologică, pentru

---

[1]) Nicolae Ceaușescu, România pe drumul desăvîrșirii construcției socialiste, vol. 2, București, Ed. politică 1968, pag. 28 ;

[2]) Nicolae Ceaușescu, Raport la cel de al XIII-lea Congres al Partidului Comunist Român, 19 nov., 1984, București, Editura politică 1984, pag. 5.

[3]) Nicolae Ceaușescu, Educația revoluționară materialist-științifică, parte integrantă a procesului de formare și dezvoltare a conștiinței socialiste, a omului nou constructor al socialismului și comunismului, Ed. politică, București, 1985, pag. 15.

studierea și înțelegerea fenomenelor economico-sociale a acțiunii legilor dialecticii în dezvoltarea societății omenești, pentru a da răspuns științific problemelor ridicate de viață, de evoluția umană'. „...La baza întregii activități trebuie să punem permanent concepția revoluționară, materialist-dialectică, socialismul științific — știința transformării revoluționare a lumii'. [1])

Știința, învățământul și cultura, — marile domenii ale universului cunoașterii — atestă în permanență echilibrul în dezvoltarea și integrarea lor plenară în strategiile construcției socialismului și comunismului în patria noastră.

Cu aproape patru decenii, în urmă, România figura pe penultimul loc în clasamentul european al țărilor cu cel mai mare număr de analfabeți. Astăzi, România se înscrie, în traiectoria mondială, printre puținele state în lume care au realizat generalizarea învățământului de 10 clase și în perspectiva anului 1990 a liceului de 12 clase. Liceul general, obligatoriu și gratuit va facilita **omogenizarea socială a patriei noastre**. Viitoarele generații vor fi beneficiarele unui grad înalt de cultură, educație și civilizație și aceasta începînd cu prima școală a școlii — școala părinților.

Școala și familia — reale forțe de educație și cultură — în patria noastră au misiunea nobilă de a orienta tineretul la vîrstă fragedă, în alegerea profesiei, în integrarea treptată în producție și viață. Resursele educative ale școlii, cooperarea sa cu comitetele cetățenești de părinți facilitează formarea tinerilor — reale personalități active, cetățeni cu mari posibilități de afirmare în domeniile cunoașterii umane.

„În întreaga activitate de instruire și educare a tinerei generații, cadrele didactice trebuie să conlucreze strîns cu comitetele de părinți, cu familiile elevilor, asigurînd ca, prin întreaga comportare, la școală și acasă tinerii să se formeze și să se afirme ca cetățeni demni și de nădejde ai României socialiste, ca oameni cu o morală și conștiință înaintată, pe deplin conștienți de răspunderile ce le revin în societate, în munca și lupta pentru afirmarea societății noi, socialiste și comuniste, pe pămîntul României". [2])

Congresul Științei și Învățământului a analizat și aprobat programele de cercetare științifică și tehnologică în pregătirea cadrelor și a forței de muncă în cincinalul al VIII-lea și în perspectivă pînă în anul 2000, — pentru înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XIII-lea și Programului partidului de creștere a rolului științei și învățământului în dezvoltarea patriei noastre socialiste.

Rolul științei, învățământului și culturii este incomensurabil în epoca României contemporane „Epoca Ceaușescu".

Știința a pătruns în toate sectoarele economiei naționale ; a devenit competitivă pe piața mondială : producția românească, prin realizările științifice în pregătirea generației tinere. **Învățământul** este modern în conținutul și organizarea sa, eficient pentru a integra generația tînără la cotele exigențelor contemporane. **Cultura în toate domeniile educației integrale — cultura fizică, cultura intelectuală, cultura morală, cultura estetică, cultura politehnică integrează cultura generală a generației tinere, edifică cultura pedagogică și cultura de specialitate.** În această manieră, realizăm omul plenar, integru, eficient sub aspectul profesional, care atestă mobilitatea intelectuală, gîndire fluidă, divergentă și convergentă și, în același timp, o personalitate morală cu o constantă principială în spirit comunist.

„Se poate afirma că nu există domeniu de activitate în care să nu se fi introdus în producție rezultatele cercetării și noii tehnologii.

De asemenea, învățământul de toate gradele a asigurat ridicarea generală a cunoștințelor întregului tineret, pregătirea forței de muncă calificate a cadrelor de specialiști pentru toate sectoarele de activitate."

---

[1]) Nicolae Ceaușescu, Educația revoluționară materialist-științifică, parte integrantă a procesului de formare și dezvoltare a conștiinței socialiste, a omului nou, constructor al socialismului și comunismului, Ed. politică, București, 1985, pag. 15.

[2]) Elena Ceaușescu, Cuvîntare la încheierea lucrărilor Congresului Științei și Învățământului, 29 nov. 1985, Buc., Ed. pol., 1985, pag. 18.

...„Noul cincinal marchează trecerea de la dezvoltarea extensivă la cea intensivă a industriei, agriculturii și celelalte sectoare, realizarea noii calități a muncii și vieții întregului popor." [1])

3. — **Dialectica învățămînt-cercetare-producție.**

Principiul didactic și educativ implementat în conștiința și acțiunea cadrelor didactice pe baza directivelor Congresului al XII-lea al P.C.R. subliniate de tovarășul Nicolae Ceaușescu în prezentarea Raportului său la congres. Această cerință fundamentală de integrare activă a tineretului în muncă și viață conturează în practica educatorilor noi dimensiuni, înțelegîndu-i necesitatea și respectîndu-l în munca de pregătire a tinerei generații. Uneori, rămîne simplu deziderat, pentru unii profesori pare o cerință adăugată la cerințe, un imperativ între altele; mulți îl enunță fără a-l respecta, fără a-i pătrunde esența.

Școala modernă românească, de orice tip și grad, este **o școală a științei, pusă în slujba științei.** Generațiile tinere sînt pregătite pe băncile școlii să urce treptele grele ale științei; conținuturile științifice ale învățămîntului românesc; metodologia și tehnologia predării sistemului de cunoștințe, deprinderi și priceperi — fondate pe temeiuri științifice, realiste, verificate de practică, concepția științifică materialist-dialectică și istorică în studierea și interpretarea lumii materiale și sociale etc., toate converg în formarea generațiilor tinere interesate activ în pătrunderea esențelor fenomenelor studiate, în compunerea și recompunerea acestor fenomene și crearea altor structuri cu noi funcționalități. **Este o școală care incită setea de cunoaștere, dorința de afirmare, lupta pentru adevăr.**

Școlii noastre socialiste îi sînt străine doctrinele teologice, metodele dogmatice-reproductive, care caracterizează școala burgheză românească, vehement criticată de vestiții noștri dascăli și cărturari (I. Creangă: „Școala — „cumplit meșteșug de tîmpenie"; M. Eminescu: „Mecanism mort care nu are darul să incite interesul cunoașterii"; B. Șt. Delavrancea în „Domnul Vucea" descrie violența și multiplele servituți ale dascălilor vremii; școala torturii — adevăratul „cimitir al vieții mele" care îi repudiază marelui poet G. Bacovia), trăsături care explicau și reflectau dezinteresul claselor dominante în luminarea poporului, contradicția antagonică între necesitatea de a educa masele și teama de educație pentru a nu se conștientiza și a nu revendica drepturi economice și politice.

Noua școală românească este școala științei și culturii, a concepției materialiste și metodei dialectice, școala democrației și creației, școala voioșiei și cutezanței. Am spune, fără teama de a greși, că este **școala spiritului revoluționar care incită generațiilor tinere dorința de a dezvălui noi fațete ale universului cunoașterii.**

„Avem un sistem de învățămînt modern, care asigură pregătirea cadrelor și forței de muncă pentru toate domeniile. Acum este necesar să facem totul pentru ridicarea nivelului învățămîntului la cerințele noii revoluții tehnico-științifice, la cerințele societății socialiste multilateral-dezvoltate.

Să se asigure pregătirea tinerei generații, a tuturor oamenilor muncii, pe baza celor mai noi cuceriri, ale științei în toate domeniile. Să întărim continuu legătura științei cu învățămîntul și producția" [2]).

„Înfăptuirea obiectivelor stabilite de Congresul al XIII-lea al partidului pentru cincinalul 1986—1990 și, în perspectivă, pînă în anul 2000 pune în fața școlii românești cerințe și răspunderi noi privind pregătirea profesională, tehnică-științifică și ridicarea nivelului general de cultură a tinerei generații. În această privință, mari obligații revin, în primul rînd, cadrelor didactice, cărora li s-a încredințat spre formare, instruire și educare tineretul patriei noastre. Școala trebuie să asigure pregătirea temeinică de muncitori și specialiști, cu un larg orizont de cunoștințe profesionale, de specialitate, capabil să stăpînească și să dezvolte tehnica modernă, să se integreze cu bune rezultate în munca întregului

---

[1]) Nicolae Ceaușescu, Cuvîntare la Congresul Științei și Învățămîntului, 29 nov. 1985, Ed. pol., Buc., 1985, pag. 10.

[2]) Nicolae Ceaușescu, Cuvîntare la Congresul Științei și Învățămîntului, Ed. pol., 29. nov. 1985, pag. 15.

popor pentru dezvoltarea economică și socială a țării, pentru construirea orînduirii noi socialiste" [1]).

Educația pentru știință va începe cu interesele, aspirațiile și predilecțiile copilului (educatului); educația pentru știință nu cunoaște tipare, practici (de mult știute), de la care educatorul nu se abate, căruia i-au intrat în obișnuință. Procesul de învățămînt care pleacă de la educat spre educator este un proces elevat, științific; cel care pleacă de la educator spre educat este neeficient.

Revoluția științifică-tehnică, în România socialistă, conduce la o productivitate crescută în crearea bunurilor materiale și spirituale.

Productivitatea muncii este condiționată de organizarea științifică a producției și muncii. Desigur, superioritatea, **noua calitate în realizarea producției bunurilor materiale și spirituale este condiționată de noua calitate a instrucției și educației, de edificarea educației pe temeiuri științifice, de competențele profesorale, de autoritatea și prestanța educatorului generate de cultura în specialitate și cultura pedagogică.** Educația viitorului se integrează plenar în marile dimensiuni ale organizării științifice a producției moderne. Școala trebuie să răspundă adecvat evoluției și dezvoltării societății contemporane. Școala românească socialistă trebuie să răspundă exigențelor contemporaneității pe plan mondial și național.

„O atenție deosebită trebuie să se acorde creșterii mai puternice a productivității muncii în toate sectoarele, pe baza organizării științifice a producției muncii, a mecanizării, automatizării, electronizării și robotizării producției" [2]).

Cu toate eforturile ei, școala contemporană cunoaște inegalități în evoluție, dezvoltare și perfecțiune. În actualitate, se impune corespondența între revoluția științei și tehnicii și revoluția școlii pentru a fi eficientă, competitivă, capabilă de a educa prin viață pentru viață.

Școala noastră socialistă devine treptat o **școală profesionalizată** — tînăra generație se pregătește pentru producție prin instruirea în producție; est o **școală politehnizată** — tineretul cunoaște bazele generale ale producției și mînuiește cele mai simple unelte de producție; este o **școală formativă** — pentru că se dezvoltă cu precădere calitățile psihice intelectuale, morale, estetice ale tineretului. Incontestabil, nu este posibilă formarea tinerei generații sub toate aspectele, fără procesul activ elevat **al informării în toate domeniile universului cunoașterii.**

Modernizarea învățămîntului de toate gradele rezidă în corespondența conținuturilor învățămîntului cu problemele majore ale practicii sociale condiționate de revoluția prezentului și în perspectivă.

„De asemenea, se impune să luăm măsuri foarte hotărîte în direcția îmbunătățirii pregătirii cadrelor și ridicării nivelului lor profesional și tehnic" [3])

Explozia informației uluitoare în epoca contemporană conduce la permanente reactivări și înnoiri în toate domeniile cunoașterii. Necesitatea de a fi în actualitate, de a-ți revizui în permanență bazele cunoașterii științifice, de a-ți confrunta fondul referențial dobîndit pe băncile studenției și în practica socială cu noile valori de cultură și civilizație, cu noile mutații apărute în științele de graniță (biochimia, sociopedagogia, psihopedagogia, biofizica, cibernetica, teoria informației etc.); noile cuceriri în domeniul științelor fundamentale — matematica, fizica, chimia, biologia și alte domenii ale științelor sociale **implică exigențele autoeducației, autodidaxiei.**

La scara națională, la Congresele al XII-lea și al XIII-lea, s-au instituit cursurile de reciclare, de perfecționare, în toate compartimentele vieții. Cadrele didactice, pentru a fi în actualitate, pentru a fi competitive și a corespunde exigențelor contemporaneității sub toate aspectele, se impune a fi permanent confruntate cu noile revoluții în știință și tehnică, în învățămînt și cultură.

„Va trebui să trecem cu toată hotărîrea la realizarea programelor de reciclare și pregătirea forței de muncă pentru toate sectoarele de activitate, la dez-

---

[1]) Elena Ceaușescu, Cuvîntare la încheierea lucrărilor Congresului Științei și Învățămîntului 29 nov. 1985, Ed. pol. Buc. p. 16.

[2]). Nicolae Ceaușescu, Cuvîntare la Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român, Ed. pol., nov. 1985,, pag. 13.

[3]) Nicolae Ceaușescu, Cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., Ed. pol., Buc. 1985, pag. 22.

voltarea spiritului revoluționar, muncitoresc, în toate domeniile. Producția, calitatea, nivelul tehnic, eficiența economică, productivitatea nu se pot realiza decît cu oameni cu o înaltă pregătire, cu o înaltă disciplină și spirit de răspundere' [1]).

Perfecționarea cadrelor didactice este o necesitate. Sistemul perfecționării — reciclării — trebuie ameliorat. Practica care s-a împămîntenit trebuie să fie schimbată radical. Prezența profesorilor, în general, a profesorilor de educație fizică, în special, în perioade scurte (de maximum 14 zile) trebuie să „reprezinte un rodnic schimb de experiență între profesorii de liceu și universitari, am spune, între profesori și elevi care pot executa exerciții și jocuri pentru a deveni un real studiu de meditație, de reflecții metodico-pedagogice. Locul peroratiilor, discursurilor didactice să-l preia **lecțile prctico-metodice** elaborate și desfășurate de specialiști ai domeniului (de profesorii consacrați). Echipele universitare să realizeze **un învățămînt integrat**; să exploreze problemele psihologice, pedagogice, metodice care apar în structurile și tipurile de lecții — **într-o unitate în diversitate.** Echipa profesorală care asistă la lecțiile organizate și desfășurate în săli bine amenajate care au condiții moderne, **să sublinieze ce este esențial, de ce este perisabil, ce este modern și ce este ancronic, ce este eficient și ce este balast în concepția modernă a organizării și desfășurării procesului de învățămînt.** Perfecționarea să faciliteze posibilitatea: să învățăm cu toții — profesorii de la universitari, universitarii de la profesori; elevii de la profesori; profesorii de la elevi.

Lecțiile după lecții, cu precădere teoretice dintre cele mai reușite, prezentate într-un număr impresionant fără a fi confruntate cu practica, cu maniera de a le organiza de către cei care se perfecționează, pentru a înțelege plusurile și minusurile în propria lor activitate la catedră — n-au darul să incite interes, curiozitate științifică, dorința de confruntare a clasicului cu modernul, dorința de perfecționare.

N. N. CEAUȘESCU : Le Congrès de la Science et de l'Enseignement engendre de nouvelles directions pour réaliser les décisions du 13e Congrès du Parti Communiste Roumain

Le Congrès de la Science et de l'Enseignement représente un remarquable evénement de la vie économique-sociale de notre patrie, susceptible de perfectionner les formes de direction et de développement de la democratie ouvrière révolutionnaire.

En Roumanie, l'enseignement est démocratique, accessible au peuple, scientifique dans son contenu, réalisé dans la langue maternelle, égal pour les deux sexes, orienté dans l'esprit des documents du parti et dédié à la jeunesse dans l'esprit revolutionnaire du parti.

L'enseignement, à tous les degrés et types, a un contenu scientifique; en pratiquant des technologies didactiques modernes, les cadres d'enseignement conduisent la jeunesse roumaine à la compréhension des secrets de la science.

On a institue une methologie active, participative et anticipative qui incite le désir de l'élève et de l'étudiant à comprendre les causes et les effets de l'évolution des phénomènes, de même que la capacité de pénétrer les phénomènes et de decourir leur essence.

De cette manière, l'école devient la principale source de culture en même temps qu'un facteur de civilisation.

---

[1]) Nicolae Ceaușescu, Cuvîntare la Plenara C.C. al P.C.R., Ed. pol., Buc., pag. 22

N. N. CEAUȘESCU: The Congress of Science and Education Generates New Trends in the Implementation of Decisions of the 13th Congress of the Romanian Communist Party

The Congress of Science and Education is a remarkable event in the economic and social life of our homeland, in the improvement of the forms of management and the development of the revolutionary democracy of the working class.

In Romania education is democratic, accessible to the entire population and scientific in its content; tuition is in the mother tongue, the same for both sexes, imbued with the spirit of the parthy documents and imparted to the youth in a revolutionary party spirit.

Education of every grade and of every type has a scientific content; making use of modern teaching technologies; the teaching staff see that the youth are initiated to he secrets of science.

The active, porticipative and anticipatory methodology that has been adopted develops the yearning of schoolchildren and students to understand the causes and effects in the evolution of phenomena and their capacity to get and insight into phenomena and to unveil their essence.

School thus becomes the main source of culture and a factor of civilization.

FENOMENUL LATERALITĂŢII ÎN FOTBAL (II) (METODE DE TESTARE ŞI APRECIERE A LATERALITĂŢII PICIOARELOR)

Dr. GH. DUMITRU

Specialist în medicină sportivă — Constanţa

Aceasta reprezintă lucrarea ultimă dintr-un grupaj de două articole dedicate lateralităţii membrelor inferioare la fotbalişti. (vezi 8). După parcurgerea unei bogate bibliografii, din care am reţinut doar lucrările cît de cît specifice, s-a desprins faptul că, în ce priveşte aprecierea lateralităţii picioarelor, numărul probelor şi sarcinilor ce se utilizează pentru identificarea celui îndemînatic, este destul de mare — VANDEN-ABEELE (23) face un inventar complet al lor — dar, de fapt, majoritatea autorilor se limitează la a utiliza, mai frecvent, doar două dintre ele; lovirea mingii de fotbal şi şotronul, în acest din urmă caz considerîndu-se îndemînatic piciorul pe care se sare. Celelalte probe ar fi: sărit (ţopăit) pe un singur picior, mers înainte şi înapoi, urcarea pe un scaun sau bancă, înghenunchierea pe un singur genunchi, tapping-ul piciorului, desenarea cu piciorul pe nisip, săpatul cu cazmaua şi, destul de recent propusă de către VANDEN-ABEELE (1979), metoda electromiografică, asupra căreia vom reveni mai pe larg într-o viitoare lucrare.

În cazul cercetării de faţă am utilizat mai multe probe; toţi subiecţii luaţi în discuţie au fost supuşi la un număr de 13 astfel de sarcini, dintre care 9 (nr.: 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13) nu au mai fost întîlnite de noi în literatură. Cele 13 sarcini şi probe de executat au fost următoarele:

1) Aşezat pe un scaun, subiectul trebuie „să stea picior peste picior"; se nota care picior era plasat deasupra.

2). Proba ROMBERG „modificată"; păstrarea echilibrului pe un singur picior, cu braţele întinse înainte şi cu ochii închişi. Se lua poziţia iniţială şi, la comandă, se închideau ochii. Din acel moment începea cronometrarea şi ţinea pînă cînd subiectul se dezechilibra în aşa fel încît era nevoit să deschidă ochii sau să mişte talpa piciorului de sprijin. Se nota pe care picior a avut stabilitatea cea mai bună, ca durată.

3). Stînd în picioare cu faţa la o uşă, la o distanţă convenabilă, i se cerea subiectului să mimeze actul de a o deschide cu forţa (a o sparge) prin aplicarea unor lovituri, cu talpa, la nivelul înălţimii clanţei.

4). Cu spatele lipit de uşă i se cerea să bată cu talpa de cîteva ori, îndoind piciorul din genunchi şi lovind cu o intensitate moderată lemnul uşii.

5). Desculţ, în picioare, aşezat cu picioarele unul în dreptul celuilalt, în faţa unei farfurii întinse în care se turnase apă, i se cerea „să încerce temperatura apei cu vîrful degetelor".

6).În aceeaşi poziţie iniţială, i se cerea subiectului să transporte cît mai repede un număr de 15 nuci de diverse mărimi — conţinute într-o cutie cu marginile de 1,5—2 cm. şi aflată la cca. 20 cm. înălţime — în două borcane (o nucă în borcanul din dreapta, una în cel din stînga, ş.a.m.d.) aflate de o parte şi de alta a cutiei, bineînţeles încercînd să scape cît mai puţine nuci dintre degete. În cazul scăpării unei nuci aceasta nu se recupera, ci se continua proba cu celelalte (3). Interesa atît timpul obţinut cît şi numărul greşelilor fiecărui picior.

7). **Șotronul** : conducerea unei cutii de chibrit către în față, prin loviri succesive ale acesteia, cu piciorul pe care subiectul se menținea și înainta prin mici sărituri. Se nota piciorul cu care subiectul îndeplinea această sarcină.

8). Așezat cu picioarele pe aceeași linie, în fața treptelor unei scări, i se cerea subiectului să pornească și să urce scara în modul cel mai natural cu putință. Se nota cu ce picior pășea prima dată.

9). Aceleași condiții, dar sarcina era de a coborî.

10). Aceleași condiții, dar sarcina era de a urca treptele viteza cea mai mare și încercînd să nu sară niciuna.

11). Cerîndu-i-se să atingă cu mîna un obiect atîrnat la o înălțime abordabilă, subiectul trebuie să-și ia elan și să bată pe un singur picior. Se sărea de două ori ; o dată dintr-un sens și apoi din partea cealaltă. Se nota piciorul pe care subiectul realiza bătaia.

12). Cu pantofii așezați unul lîngă celălalt, în linie ,iar subiectul așezat în spatele lor, I se cerea să se încalțe cît mai natural, fără să se lege la șireturi. Se nota la care picior se încalță prima dată.

13). Aceleași condiții, numai că i se cerea să se lege la șireturi.

Menționăm că subiecții nu știau ce se urmărește prin respectivele testări (deși uneori ei bănuiau), și că totdeauna — atunci cînd era cazul — se pornea la executarea sarcinii dintr-o situație indiferentă, adică avînd ambele picioare în aceeași poziție. Testările s-au efectuat în grupuri de cîte 2—3 sportivi, mai rar cîte unul singur și niciodată mai mulți. De menționat de asemenea că în timp ce, deobicei, cercetările referitoare la aceste probleme utilizează metoda chestionarului (17 ; 1 ; etc.), subiecții fiind **întrebați** asupra modului le execuție a diverselor sarcini, în lucrarea noastră toate sarcinile **au fost executate** de către cei 357 subiecți și evaluate de o persoană exterioară, aceeași în toate cazurile.

DISCUȚII

Tabelul Nr. I reunește rezultatele tuturor celor 357 subiecți, obținute la cele 13 probe. Primele trei coloane, cele privitoare la preferința piciorului și relația picior mînă, sînt completate pe baza chestionării subiecților cu privire la îndeplinirea sarcinilor de a șuta în minge (pentru picior), și de a arunca o piatră, a tăia cu cuțitul, cu foarfeca, etc. (pentru mînă), după cum s-a explicat pe larg în (8). Pentru a se evita orice fel de neînțelegeri se va explica mai jos semnificația exactă a celorlalte coloane de cifre, 1—13.

— în coloana 1 se înregistrează cîți la sută dintre subiecți și-au așezat, la proba nr. 1, piciorul considerat preferat, deasupra celuilalt.

— în coloana 2 proporția celor care au avut o stabilitate mai mare pe piciorul considerat preferat.

— în col. 3, 4, 5, proporția celor care au utilizat piciorul considerat preferat pentru efectuarea respectivelor sarcini.

— în col. 6-a proporția celor care au obținut un timp mai bun la piciorul considerat preferat.

— în col. 6-b, proporția celor care au realizat mai puține greșeli (au scăpat mai puține nuci) cu piciorul considerat preferat.

— în col. 6-c, proporția celor care au greșit mai mult cu piciorul îndemînatic.

— în col. 6-d, proporția celor care au greșit în mod egal cu ambele picioare ; fie nu au avut nici o greșeală, fie au avut același număr de greșeli.

— în col. 7, procentul celor care au executat proba șotronului pe piciorul îndemînatic.

— în col. 8, 9, 10, procentul celor care au făcut primul pas cu piciorul îndemînatic în executarea fiecăreia dintre sarcinile respective.

— în col. 11-a, procentul celor care au bătut, în ambele sărituri, pe piciorul îndemînatic.

— în col. 11-b, procentul celor care au executat ambele sărituri bătînd pe piciorul neîndemînatic.

— în col. 11-c, proporția celor care, cu ocazia uneia dintre sărituri, au bătut pe unul dintre picioare, iar cu ocazia celei de-a doua sărituri, pe celălalt.

— în col. 12, procentul celor care s-au încălțat prima dată la piciorul considerat îndemînatic.

Tabelul 1

PREFERINȚA PICIORULUI	RELAȚIA PICIOR-MÎNĂ	NUMĂR SUBIECȚI	REZULTATELE LA PROBE ÎN PROCENTE																			
			1	2	3	4	5	6				7	8	9	10	11			12	13	
								PROBA NUCILOR								SĂRITURA				LEGAT ȘIRETURILE	
									Nr. GREȘELILOR												
			ȘEZÎND PICIOR PESTE PICIOR	PROBA ROMBERG MODIFICAT	SPART UȘA	LOVIT UȘA	ÎNCERCAT APA	Timpul obținut	Mai puține cu piciorul îndemînatic	Mai multe cu piciorul îndemînatic	Nici o greșeală sau acelaș nr. la ambele picioare	ȘOTRON	URCAT TREPTE	COBORÎT TREPTE	URCAT TREPTE ÎN ALERGARE	A bătut pe piciorul îndemînatic	A bătut pe piciorul neîndemînatic	A bătut pe ambele picioare	ÎNCĂLȚAT	Numărul celor care au avut șireturi	Cei care s-au legat mai întîi la piciorul îndemînatic
								a	b	c	d					a	b	c		a	b
CONSTANTĂ	Dr.-Dr.	251	91,6	51,7	99,2	97,2	97,3	60,1	29,8	16,7	52,1	88,4	60,1	52,4	52,3	14,7	77,6	7,5	72,9	168	55,3
	Dr.-Stg	5	40	20	80	80	80	20	-	40	60	40	20	80	60	40	60	-	100	3	-
	Stg.-Dr.	28	50	53,5	60,7	67,8	71,4	67,8	32,1	14,2	53,5	67,8	64,2	53,5	50	60,7	39,2	-	82,1	21	71,4
	Stg.-Stg	24	70,8	54,1	79,1	75	66,6	58,3	12,5	4,1	83,3	100	79,1	70,8	83,3	29,1	37,5	33,3	75	19	63,1
	Total	308	83,7	51,6	93,8	92,5	92,8	60	28,2	15,9	55,8	86,6	61,6	56,2	56,2	20,4	70,7	8,7	74,3	211	56,8
Mixtă, cu dominanță dreaptă sau stîngă	Dr.++-Dr.	43	74,4	65,1	93	93	100	58,1	16,2	23,2	60,4	97,6	48,8	53,4	37,2	18,6	72	9,3	74,4	25	48
	Stg.++-Dr.	5	40	80	-	-	40	40	20	-	80	20	40	60	40	60	40	-	60	3	-
	Dr.++-Stg	1	100	-	100	100	100	-	-	100	-	100	100	-	-	-	100	-	100	1	100
	Total	49	71,4	65,3	83,6	83,6	93,8	55,1	16,3	22,4	61,2	89,7	48,9	53	36,7	22,4	69,3	8,1	73,4	29	44,8
Total general			82	53,5	92,4	91,3	92,9	59,3	26,6	16,8	56,5	87,1	59,9	55,4	53,2	20,7	70,5	8,6	74,2	240	55,4

— în col. 13-b, proporția celor care, avînd șireturi de legat (subiecții din col. 13-a), s-au legat prima dată la piciorul îndemînatic (tabelul 1).

Reamintim că fiecare subiect a fost considerat pentru picior dreptaci, stîngaci, Dr** (mixt, cu dominanță dreaptă ; adică se folosea de ambele

picioare dar manifesta o oarecare preferință pentru dreptul), Stg** (mixt, cu dominanță stîngă), după piciorul cu care lovea mingea și că, în cadrul fiecărei perechi de preferințe, primul indicator se referea la picior ; de ex. Dr-Stg= la picior dreptaci, la mînă stîngaci.

Vom evidenția mai întîi faptul că, între cele două subgrupuri principale de subiecți — cel cu preferință constantă (308 subiecți) și cel cu preferință mixtă (49 subiecți) — apar, pentru unele probe, discordanțe evidente în ce privește comportamentul picioarelor. Deobicei cifrele referitoare la subiecții cu preferință constantă sînt mai mari, reflectînd faptul, previzibil de altfel, că o mai mare proporție dintre ei îndeplinesc respectiva sarcină — de preferință sau cu o eficiență mai mare — folosindu-se de piciorul considerat preferat, în timp ce în subgrupul celor cu preferință mixtă, pot apărea incongruențe între rezultatele la unele probe și piciorul pe care subiectul îl consideră, totuși, dominant. Se întîmplă însă, în cîteva situații, ca cifrele mai mari să se înregistreze pentru subgrupul celor cu preferință mixtă. În cele mai multe dintre aceste cazuri discordanțele nu sînt mari, ele neputînd aspira la semnificație d.p.d.v. statistic. Cu o singură excepție, cea din cazul probei Romberg „modificată", excepție pe care încercăm să ne-o explicăm în cele ce urmează.

Pentru aceasta trebuie să ne reamintim că activitățile motorii pot fi categorisite d.p.d.v. neurofuncțional în 4 clase majore : a) activități posturale ; b) locomotorii ; c) manipulative ; d) podale (HESS, 1954 ; SMITH, 1970 ; PAILLARD, 1971 ; VANDEN-ABEELE, 1978). Proba Romberg „modificată", implicînd susținerea unipodală, se referă atît la prima categorie de activități, posturale, cît și la cele podale care, atunci cînd se execută în poziție ortostatică, nu se pot îndeplini decît cu cooperarea motricității de suport — situație în care un picior își asumă menținerea corpului cu scopul de a-l elibera pe celălalt pentru intervenția operantă. Deci proba Romberg „modificată" investighează funcția de susținere în cadrul „bilateralizării complementare diferențiate" (VANDEN-ABEELE, 1978), dar această probă nu constituie **o situație operantă propriuzisă,** întrucît piciorului nefolosit pentru sprijin nu i se cere să îndeplinească o anumită sarcină. În aceste condiții funcția de susținere este mai ușor de realizat decît în situațiile operante, întrucît ea nu este perturbată de modificările permanente ale centrului de greutate al corpului, modificări care apar și sînt corectate încontinuu, în condițiile îndeplinirii unei anumite sarcini de către piciorul operant.

Așa se explică de ce, deși este investigată o funcție de susținere, 51,6% dintre subiecții cu preferința constantă au reușit să se susțină mai mult timp în echilibru pe piciorul considerat îndemînatic, deci, pe piciorul care, deobicei, este operant, după criteriul manevrării mingii. Deci asemenea sarcini de susținere, efectuate în condiții în care nu intervin acțiuni dezechilibrante care să presupună solicitarea unor mecanisme specializate de reechilibrare continuă, pot fi la fel de bine îndeplinite de către oricare dintre cele două membre inferioare.

Mai mult, în situația în care subiectul prezintă o preferință mixtă a picioarelor, cu o anumită dominanță doar a unuia dintre ele, tendința este ca această sarcină pe care o propune proba Romberg „modificată", să fie mai bine executată tocmai cu piciorul dominant (65,3% din cazuri), picior care se dovedește prin urmare a-l întrece pe celălalt atît în sarcinile operante cît și în cele de susținere neperturbată. Se întrevede așadar un profil particular al subiecților cu preferință mixtă, prin aceea că această bilateralizare funcțională a membrelor inferioare se face manifestă atît pentru sarcinile operante, cît și pentru cele de susținere dar cu un grad redus de dificultate.

În continuare s-ar mai putea pune problema și că proba Romberg „modificată", prin faptul că duce la rezultate mai apropiate de cele din cazul șotronului, decît de cele din cazul execuției unei sărituri, investighează o capacitate de sprijin unipodal diferită de cea care intervine în activitățile operante (cînd piciorul specializat în susținere este cel opus celui de manevrare), și că acest tip de sprijin unipodal se caracterizează prin pasivitatea celuilalt picior. Ar rezulta că specializarea picioarelor, unul pentru sprijin și celălalt pentru manevrare, se realizează nu după o lege a simul-

taneității și echivalenței (unul dintre picioare avînd disponibilități mai mari pentru sprijin celălalt fiind mai dotat pentru manevrare), ci după una a consecuției ; piciorul de sprijin se specializează pentru această funcție, ca urmare a utilizării insistente pentru manevrare a celuilalt picior care, de fapt, ar fi mai dotat chiar și pentru funcția de sprijin. Ulterior, prin utilizare specializată îndelungată în condiții specifice fotbalului, se ajunge ca piciorul neîndemînatic să devină mai eficient pentru sprijin, dar numai pentru sprijinul necesar acțiunilor operante (sprijin în care este ajutat și de celălalt picior, operant, prin mișcările specializate pe care acesta le execută), nu și pentru sprijinul unipodal de tip static, în care celălalt picior este inactiv.

În situația în care, în cursul probei de menținere pe un picior, s-ar permite efectuarea unor mișcări, suplimentare de reechilibrare, ale piciorului nesprijinit, rezultatele s-ar apropia de cele obținute prin executarea unor probe operante sau a probei săriturii ; piciorul mai eficient ar fi cel neîndemînatic pentru fotbal. Lucrurile s-ar putea datora, măcar într-o anumită măsură, eficienței mai mari a mișcărilor de reechilibrare ale piciorului îndemînatic, picior care în acțiunile operante îndeplinește în fiecare moment — deci prin fiecare mișcare a sa — atît o sarcină de manevrare a mingii, cît și una de menținere sau corecție a echilibrului. În cazul în care piciorul neîndemînatic, deci cel care în ultima instanță devine specializat în sprijin, este solicitat să devină operant, el realizează mișcări care nu numai că nu sînt adecvate pentru manevrarea mingii, dar au și un efect perturbator (dezechilibrant) mult prea mare.

Comparînd mai departe proba Romberg „modificat“ cu șotronul și cu săritura, putem deduce că deși aceste trei probe presupun toate susținerea sau susținerea și acționarea pe un singur picior, ele diferă destul de mult și, ca atare, duc la rezultate diferite și ca valoare și ca semnificație. La șotron, același picior (cu care deobicei se lovește mingea mai bine) îndeplinește o combinație de două sarcini (susținere-operantă), în timp ce la proba săriturii piciorul opus celui preferat în fotbal este mai des utilizat pentru a efectua bătaia pe el.

Între aceste două probe șotronul dă relații mai exacte, 87,1% dintre cazuri acționînd cu același picior cu care lovesc și mingea, în timp ce pentru săritură, piciorul neîndemînatic este utilizat ca picior de bătaie doar în 70,5% din cazuri. Interesant de semnalat ni se pare faptul că proporția cazurilor care efectuau bătaia cînd pe un picior cînd pe celălalt nu diferă între cele două subgrupuri (8,7%, respectiv, 8,1%), deși ar fi fost de așteptat ca, printre cei cu preferință mixtă, astfel de cazuri să apară cu o frecvență mai mare.

Revenind asupra probelor propuse vom încerca să le analizăm pe rînd, extrăgînd concluzii de fiecare dată cînd acestea se vor impune.

Rezultatele la proba nr. 1 arată că în majoritatea cazurilor (82%), piciorul preferat este așezat deasupra atunci cînd se stă „picior peste picior“. Specificitatea este mai evidentă pentru cazurile cu preferință constantă ; 83,7%, față de 71,4% printre cei cu preferință mixtă. Proba poate fi deci utilizată pentru identificarea piciorului preferat.

Proba nr. 2, Romberg „modificat“, analizată mai pe larg ceva mai sus nu credem că poate îndeplini condițiile de specificitate și fidelitate, necesare pentru a fi inclusă într-un astfel de inventar de probe și teste.

Următoarele 3 probe, nr. 3, 4 și 5, reflectă o mare fidelitate, peste 90% dintre cazuri acționînd cu același picior cu care loveau mingea. În timp ce probele 3 și 4 devin mai nespecifice pentru subgrupul celor cu preferință mixtă, proba nr. 5 nu este perturbată în nici un fel de faptul că subiecții manifestă sau nu o atare bilateralitate, ea dînd posibilitatea de a identifica, în astfel de cazuri, piciorul dominant.

La proba nucilor (proba nr. 6), timpul obținut este deobicei mai bun pentru piciorul preferat în 59,3% dintre cazuri. În ce privește numărul greșelilor, în cele mai multe cazuri (56,5%), ambele picioare se comportă egal ; fie nici unul nu face nici o greșeală, fie ambele înregistrează același număr de greșeli. În situația în care, totuși, unul dintre picioare greșește mai mult acesta este, mai frecvent, cel nepreferat ; 61,2% dintre cazuri în general și 64% dintre cazurile cu preferință constantă.

Privitor la această probă a nucilor pot exista două variante de abordare a sa; fie subiectul se grăbește, interesîndu-l mai mult timpul decît greșelile, fie este foarte prudent, fiind interesat în primul rînd să nu greșească cu riscul obținerii unui timp mai slab. De aceea am luat în discuție, separat, numărul subiecților care obținuseră un timp mai bun cu piciorul considerat preferat, în condițiile unui număr de greșeli egal pentru ambele picioare.

Tabelul 2

RELAȚIA PICIOR - MÎNĂ	Dr.-Dr.	Stg.-Dr.	Stg.-Stg.	Dr.++-Dr.	Total
Număr cazuri ce n-au scăpat nici o nucă, sau au scăpat același număr de nuci cu ambele picioare, din care:	134	15	20	26	195
Număr cazuri care au obținut un timp mai bun la piciorul indicat drept îndemînatic	90 (67,1%)	10 (66,6%)	10 (50 %)	15 (57,6 %)	125 (64,1%)

*/ Preferință mixtă la picior, cu dominantă dreaptă; preferință constant dreaptă la mînă.

Se vede în tabelul Nr. II că dreptacii omogeni (Dr-Dr) s-au dovedit, cu frecvența cea mai mare, a obține timpul cel mai bun cu piciorul preferat (67,1%), iar stîngacii omogeni (Stg-Stg), în mod surprizător, doar în jumătate din cazuri s-au comportat mai bine (ca timp) cu piciorul stîng, deși subiecții stîngaci la picior dar dreptaci la mînă au avut un timp mai bun la piciorul stîng în 66,6% din cazuri. Per total, în 64,5% dintre cele 195 cazuri ce avuseseră același număr de greșeli la piciorul stîng și drept, piciorul cel mai bun — ca timp — s-a dovedit a fi cel preferat.

Comparînd această frecvență de 64,1% cu cea de 59,3% (situațiile în care s-a obținut timpul cel mai bun cu piciorul considerat preferat referindu-ne la întreg eșantionul de 357 subiecți, indiferent de numărul greșelilor fiecărui picior), putem conchide că proba nucilor poate fi utilizată pentru identificarea piciorului preferat — deși, datorită complexității sale, rezultatele nu sînt totdeauna tranșante — dar că ar fi mai bine, ca printre condițiile de execuție să fie stipulată și obligația de a nu scăpa nici o nucă, situație în care aprecierea s-ar face numai în funcție de timpul obținut.

Proba nr. 7, șotronul, una dintre cele mai frecventate de către autorii ce au investigat problema lateralității membrelor inferioare, se dovedește, în cazul nostru, utilă, în 87,1% dintre cazuri subiecții folosind pentru acest joc piciorul cu care loveau mingea. Constatăm totuși că cifrele sînt mai puțin edificătoare decît în cazul probelor 3, 4 și mai ales 5.

Probele 8, 9 și 10 au la bază același mecanism de execuție a mișcării și de aceea și rezultatele sînt destul de apropiate. Întrucît chiar în timpul efectuării probelor, dar și după aceea, am fost intrigați de frecvența mai slabă a dreptacilor ce porneau cu piciorul drept la urcarea și coborîrea scărilor, comparativ cu cea a stîngacilor care porneau cu stîngul, după cum se vede și în Tabelul Nr. III, am încercat să găsim o, cauză a acestui fenomen.

Ne-am gîndit că, măcar într-o anumită măsură, faptul de a porni totdeauna cu piciorul stîng în mărșurile și alergările din perioada efectuării stagiului militar, poate constitui o explicație. Se vede în acest tabel că făcînd o comparație între dreptacii omogeni seniori și juniori, în toate situațiile juniorii pornesc mult mai frecvent cu piciorul drept decît o fac seniorii. Deci probele 8, 9 și 10 sînt adecvate pentru stabilirea piciorului preferat, mai ales 8, dar ele oferă relații mai reale dacă se aplică subiecților care nu au satisfăcut încă stagiul militar.

Proba nr. 11, săritura, este și ea destul de frecvent utilizată și se bucură de suficientă încredere în rîndul

Tabelul 3

NUMĂR CAZURI, DIN CARE :		SENIORI		JUNIORI
		Dr. - Dr.	Stg.- Stg.	Dr. - Dr.
		167	14	84
Cei care au pornit cu piciorul indicat drept îndemînatic	La urcatul treptelor	83 (49,7 %)	11 (78,5 %)	65 (77,3 %)
	La coborîtul treptelor	87 (52 %)	9 (64,3 %)	58 (69 %)
	La urcatul treptelor în alergare	76 (45,5 %)	12 (85,7 %)	54 (64,2 %)

autorilor. AZEMAR (1), găsește o heterolateralitate între piciorul de șut și cel de bătaie în sărituri, de 80,4% la fete și 75,6% la băieți. În cazul nostru s-au găsit 8,6% subiecți care băteau cînd pe un picior cînd pe celălalt și 70,5% subiecți care foloseau pentru elanul săriturii piciorul nepreferat după criteriul lovirii mingii. Aceste frecvențe s-au menținut și în situația în care ne concentram atenția numai asupra celor 308 subiecți ce declaraseră o preferință constantă pentru unul dintre picioare. Ceea ce ne face să conchidem că rolul dublu și complementar al extremităților inferioare — specializarea unuia pentru activitățile operante și, respectiv, a celuilalt pentru sprijin și elan la desprinderea în săritură — în cazul fotbaliștilor este mai puțin tranșant, procentul celor care folosesc pentru bătaie în sărituri exclusiv piciorul nepreferat fiind mai mic decît în cazul eșantioanelor de nefotbaliști cercetate de alți autori (AZEMAR, 1970 ; VANDEN-ABEELE, 1978).

Proba nr. 12 oferă și ea relații mulțumitoare, dacă ne gîndim că o depășește ca fidelitate pe cea a săriturii care, la rîndul său, este creditată destul de bine de către toți autorii. 74,2% dintre subiecții testați se încalță mai întîi la piciorul preferat (piciorul cu care șutează în minge), în timp ce doar 70,5% dintre ei bat, în cazul efectuării unei sărituri, pe piciorul slab.

Însfîrșit, proba nr. 13, pe lîngă faptul că nu este posibil de utilizat în fiecare caz (mulți subiecți avînd încălțăminte fără șireturi), nu se dovedește nici specifică de vreme ce doar în 55,4% dintre cazuri subiecții se leagă mai întîi la piciorul preferat.

CONCLUZII

Neavînd la îndemînă studii similare (ne referim atît la problematică cît și la amploare), ne permitem totuși să enunțăm cîteva concluzii care fără a se dori infailibile, încearcă să circumscrie ideile principale ce s-au putut desprinde din perspectiva acestui mod particular de procurare, tratare și interpretare a datelor.

1). O primă concluzie ar fi aceea, sugerată și de alți autori, că în cazul membrelor inferioare, nu se poate vorbi de o lateralitate unică, valabilă pentru orice fel de activități motorii în care acestea sînt implicate, ci mai curînd de o bilateralizare complementară diferențiată (VANDEN-ABEELE 1979) La același individ, se poate manifesta o lateralitate diferită în cazul îndeplinirii unor activități motorii posturale, față de cea dovedită în cursul unor activități podale (operante). De aceea nu trebuie să ne surprindă „inconsecvența" cu care un individ se comportă, în efectuarea diferitelor sarcini și probe utilizate pentru diagnosticarea lateralității membrelor inferioare.

2). Se întrevede existența a două tipuri de sprijin unipodal : sprijin unipodal cu piciorul liber inactiv și, respectiv, cu el îndeplinind o acțiune operantă. În primul caz performanțe mai bune se obțin, mai frecvent, cînd sprijinul se face pe piciorul îndemînatic (deci cel cu eficiență mai bună la lovirea mingii), pe cînd în sprijinul unipodal necesar îndeplinirii unei sarcini operante, eficiența cea mai mare se înregistrează atunci cînd sprijinul se realizează pe piciorul de bătaie Aceasta se întîmplă nu numai datorită faptului că piciorul de bătaie este mai specializat în menținerea echilibrului,

ci și ca urmare a rolului dublu pe care mișcările operante ale piciorului îndeminatic îl îndeplinesc ; de manevrare a mingii și, totodată, de redresare (reechilibrare), a corpului.

3). Probele 1, 3, 4, 5 și 12, prin rezultatele pe care le-au evidențiat în studiul de față, cît și prin ușurința cu care pot fi executate, merită și ele a fi incluse în inventarul metodelor de stabilire a lateralității membrelor inferioare.

4). În sfîrșit probele 8, 9 și 10, bazate în principal pe deprinderi motrice de bază (mers-alergare), sînt destul de adecvate pentru stabilirea piciorului preferat, dar rezultate mai concludente se obțin dacă ele se aplică unor subiecți de vîrstă mai mică (copii și adolescenți), deci înainte de satisfacerea stagiului militar.

Bibliografie

1) AZÉMAR, G. : Sport et latéralité ; Les asymétries fonctionnelles. 2e édition. Paris, Editions Universitaires, 1970, 171 p.

2) BERMAN, W. : Determining handedness. J.A.M.A., 237, nr. 17, 25 apr. 1977, 1824—25.

3) DUMITRU, GH. : Antrenarea îndemînării specifice și perfecționarea ambidextrei la micii fotbaliști. EDUC. FIZICĂ și SPORT, 37, 10, 1983, 32—36.

4) DUMITRU, GH. : Noi contribuții la studiul dezvoltării ambidextriei la micii fotbaliști. EDUC. FIZICĂ ȘI SPORT, 37, 2, 1984, 53—58.

5) DUMITRU, GH. : Studiu preliminar privind evaluarea indirectă a lateralității și îndemînării la fotbaliști și nefotbaliști în vîrstă de 11—14 ani și fotbaliști în vîrstă de 16—18 ani. (în curs de publicare).

6) DUMITRU, GH. : Studiu privind evaluarea calităților de voință și a comportamentului de utilizare preferențială a picioarelor în lucrul de durată, la fotbaliștii de 11—14 ani, EDUC. FIZICĂ și SPORT, 38, 5, 1985, 23—33.

7) DUMITRU, GH. : Lateralitatea, ambilateralitatea și performanțele omului. Aplicații și adaptări la domeniul sportului. ED. FIZ. SPORT, 39, 2, 1986, 53—59.

8) DUMITRU, GH. : Fenomenul lateralității în fotbal. (I). (în curs de publicare).

9. GAGEY, P.-M., ASSELAIN, B., USHIO, N., BARON, J.-B., Les asymétries de la posture orthostatique sont-elles aléatoires ? AGROSSOLOGIE, 18, 5, 1977, 277—283.

10) GALMICHE, P. : Le pied „gauche", CINESIOLOGIE, 22, 88, 1983, 138—141.

11) GUIARD, YVES. : Les avantages des gauchers. La RECHERCHE, 124, iul-aug. 1981, 894—896.

12) KIMURA, D. : Sex differences in cerebral organization for speech and praxic functions CANADIAN JOURNAL of PSYCHOLOGY, 37, 1, 1983, 19—35.

13) KIMURA, D. HARSHMAN, R. A. : Sex differences in brain organization for verbal and non-verbal function. In Progress in Brain Research, vol. 61, 1984. Ed. by G. J. de VRIES et al., Elsevier Science Publishers B. V., Amsterdam, p. 423—441.

14) McLEAN, J. M., CIURCZAK, F. M.: Bimanual dexterity in major league baseball payers : a statistical study. NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE, 307, 20, 1982, 1278—1279.

15) MELEKIAN, B. : Lateralization in the human newborn at birth : asymmetry of the stepping reflex, NEUROPSYCHOLOGIA, 19, 5, 1981, 707—711.

16) Observații asupra lateralității. În Buletin de informare și documentare în psihopedagogie specială. Cunoașterea elevului deficient mintal. București, 1976.

17) OLDFIELD, R, C. : The assesment and analysis of handedness : The Edinburgh Inventory, NEUROPSYCHOLOGIA, 9, 1, 1971, 97—113.

18) VANDEN-ABEELE, J. : Y a-t-il un hémicorps droit et un hémicorps gauche ? 1. Les asymétries motrices des membres. L'UNION MÉDICALE DU CANADA, 109, 1980, 1689—1693.

19) VANDEN-ABEELE, J. : Y a-t-il un hémicrops droit et un hémicorps gauche ? 2. La latéralisation des fonctions motrices axioproximales. L'UN. MÉD. DU CAN. 110, 1981, 12—16.

20) VANDEN-ABEELE, J.: COMPARISON of interlateral difference in gross motor skills and their relationship with bandedness and footedness. In Motor learning. Ed. by F. LANDRY and W. R. ORBAN, Miami, Fl.: Simposia Specialists, 1978, p. 57—62.

21) VANDEN-ABEELE, J., NADEAU, M., PETTIGREW, F.: An electromyographic procedure for the study of lateralization in the lower extremities. Proceedings of the 4th Congress of the International Society of Electrophysiological Kinesiology, Boston, 1979, Goteborg ISEK, 1979, p. 108—109.

22) VANDEN-ABEELE, J., NADEAU, M., PETTIGREW, F.: L'utilisation de l'électromiographie dans l'étude des asymétries fonctionnelles des membres inférieurs. In C.H. NADEAU, W. HALLIWELL, K. M. NEWELL, G. C. ROBERTI (Eds), Psychology of motor behavior and sport, 1979, Champaign, Il: Human Kinetics Publishers, p. 597—603.

23) VANDEN-ABEELE, J.: Comments on the functional asymetries of the lower extremities, CORTEX, 16, 1980, 325—330.

GH. DUMITRU : Le phénomène de la latéralité dans le domaine du football (II)

Dans une étude concentrée sur deux articles, l'auteur énonce plusieurs conclusions intéressantes sur le thème de la latéralité au football, mis en discussion.

L'expérimentation comprenait un lot de 357 footballeurs de différents âges et catégories, en vue d'établir la latéralité des membres inférieurs.

Une première conclusion, suggérée d'ailleurs par d'autres auteurs aussi : dans le cas des membres inférieurs, on ne peut pas parler d'une latéralité unique, valable pour tout genre d'activités motrices impliquant ces membres, mais plutôt d'une bilatéralité complementaire différenciée. Pour cette raison, il ne faut pas être surpris par „l'inconsistence" du comportement d'un individu lorsqu'il effectue différentes tâches et épreuves utilisées au diagnostic de la latéralité des membres inférieurs.

On entrevoit l'existence de deux types d'appui unipied : un type avec le pied inactif et un type avec le pied effectuant une action opérante.

En conclusion : il existe une latéralité complexe des membres inférieurs, en fonction des activités motrices formant l'objet de la discussion.

Une série d'épreuves des 9 proposées par l'auteur, s'avèrent utiles pour évaluer la latéralité des membres inférieurs ; elles peuvent compléter avec succès l'arsenal des méthodes déjà existantes.

GH. DUMITRU : The Laterality Phenomenon in Football (II)

Following an investigation set forth in two articles on laterality in football, the author draws a few interesting conclusions.

The experiment involved a lot of 357 football players of different categories and of different age, the aim being to establish the laterality of the lower limbs.

A first conclusion is one that has already been suggested by other authors, namely that there is no such thing as a single laterality of the lower limbs effectual in any kind of motive activities involving the limbs ; there is, however, a differentiated complementary bilaterality. For which reason, we should not be surprised by the "inconsistency" in the behaviour of a subject in carrying out the various assignments and tests set for diagnosing the laterality of the lower limbs.

Two types of single-pode support are thought to exist : one with the leg inactive and another with the leg fulfilling an operative action.

The conclusion is that there is a complex laterality of the lower limbs, depending on the motive activities considered.

A number of tests from among the nine proposed by the author have proved useful in estimating the laterality of the lower limbs and might be considered as a successful addition to the methods already in force.

STADIUL UNOR CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ ŞI VALORILE LOR FUNCŢIONALE ÎN DOUĂ LICEE BUCUREŞTENE (I)

Prof. SORIN GRIGOROVICI

Liceul nr. 35 Bucureşti

I. INTRODUCERE

1.1. Scopul lucrării

Considerînd că noua calitate este determinată în viaţa economică şi socială a ţării noastre, putem accepta ca o necesitate pregătirea cît mai complexă, din punct de vedere profesional şi psiho-fizic, a noilor generaţii. Ne străduim în mod permanent ca prin mijloacele cele mai eficiente ale educaţiei fizice şi sportului să contribuim la întărirea sănătăţii şi dezvoltării psihosomatice a elevilor.

Şi această lucrare se înscrie pe linia preocupărilor noastre de a constata periodic nivelul (stadiul) unor calităţi biomotrice, pentru a interveni oportun fie în conţinutul planurilor calendaristice, în prioritatea disciplinelor, fie în alegerea celor mai eficiente mijloace de realizare în timp cît mai scurt, a obiectivelor educaţiei fizice şi sportului, corespunzător profilului industrial al liceelor respective.

Printr-o lucrare de acest gen, încercăm să mărim gradul de conştientizare a celor instruiţi.

Afişînd rezultatele pe probele testate, corespunzător notelor şi calificativelor în vigoare, pe clase şi sexe, oferind în acelaşi timp şi mijloacele necesare îmbunătăţirii indicilor respectivi, considerăm că vom cointeresa pe un plan superior masa elevilor din cele două licee la formarea deprinderii de a acţiona independent, în afara orelor de educaţie fizică, în scopul întăririi sănătăţii şi dezvoltării armonioase atît de necesară la această vîrstă şcolară.

1.2. Metoda folosită, eşantion, probe, documente

Investigaţia efectuată se încadrează, conform pedagogiei aplicată la domeniul educaţei fizice, în investigaţie experimentală, folosind metoda experimentului pedagogic, clasificată din mai multe puncte de vedere astfel :

1.2.1. După scop : experiment de constatare (probe) :

Prin experimentul de constatare, apelînd la un număr de teste biomotrice, am putut ajunge la o serie de concluzii, venind în sprijinul unei instruiri mai judicioase dar, mai ales, la acordarea unei asistenţe de specialitate în vederea practicării unor exerciţii fizice în timpul liber.

Constatarea a fost efectuată cu ajutorul următoarelor probe biomotrice :

TESTUL S.U.V.A.

<table>
<tr><th colspan="2">PROBA</th><th colspan="2">CALITĂȚI MOTRICE VIZATE</th></tr>
<tr><td colspan="2">Alergare de viteză 50 m</td><td colspan="2">Tempoul de execuție a actului motric ciclic: viteza, prin alergarea pe distanță scurtă</td></tr>
<tr><td colspan="2">Săritura în lungime de pe loc</td><td colspan="2">Forța de desprindere (detenta pe orizontală prin săritura în lungime de pe loc)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fete 800 m
Băieți 1000 m</td><td colspan="2">Capacitatea organismului de a depune eforturi de tip aerob, respectiv rezistența în regim de viteză, și forță (peste 3 minute), respectiv rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Aruncarea mingii medicinale (2 kg)</td><td>Înainte</td><td rowspan="2">Forța generală și segmentară de menținere și acțiune</td><td>Forța scapulo-umerală, în special a celei abdominale</td></tr>
<tr><td>Înapoi</td><td>Forța planului profund al musculaturii paravertebrale și forța scapulo-umerală</td></tr>
</table>

TESTE : SUPLIMENTARE

PROBE	Calități motrice sau indici funcționali vizați
Test : Ruffier-Dikson	Nivelul adaptării la efort : activitatea cordului în repaus, în efort și după efort prin măsurarea pulsului în cele trei momente ale testului, obținut prin formula : Indice de adaptare la efort = $(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)/10$ P = puls.
Flotări	Rezilstența în regim de forță a extensorilor scapulo-humerali (flotări) în secundar a musculaturii spatelui și abdomenului.
Scara Richter-Benker	Mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan anterior.

1.2.2. **După numărul subiecților**

a) **Individual :** experimentul de constatare a fost efectuat pe un număr de 376 eleve și 228 elevi din ambele licee, provenind din clasele a IX-a, a X-a și a XII-a, ceea ce reprezintă un eșantion total de 604 cazuri testate. Pe licee, efectivul este repartizat astfel :

— Liceul industrial 35 : — eleve 258

— elevi 59

Total 317 cazuri provenite din clasele a X-a și a XII-a

— Liceul industrial „VULCAN" — eleve 118

— elevi 169

Total 317 cazuri provenite din clasele a IX-a și a X-a.

b) **Experiment colectiv :** Se poate considera experimentul de constatare și ca experiment colectiv, deoarece concluziile de probe, sexe, note și calificative au fost elaborate din necesitate, în vederea studierii pe procente a unor scăderi, lipsuri sau neajunsuri a nivelului unor calități motrice și indici funcționali a eșantionului testat la această vîrstă școlară, respectiv pe clase, probe și licee.

Experimentul-testare prezentat este viabil deoarece el depășește cu mult cifra eșantion impusă în cercetarea științifică (minimum în cazul nostru fiind cifra 101.).

Concluziile generale se pot extinde astfel asupra întregului efectiv al celor două licee, mai ales că eșantionul acoperă maporitatea claselor de liceu (IX, X și XII), clasele a XI-a neprezentînd nici ca număr de clase și nici ca efectiv o cifră care să diminueze veridicitatea celor constatate.

1.6. Contribuția educației fizice la pregătirea elevilor pentru meseriile specifice din cele două unități școlare

Educația fizică din liceele industriale urmărește să realizeze obiectivele instructiv-educative specifice pentru a contribui, alături de celelalte discipline din planul de învățămînt, la pregătirea multilaterală a elevilor pentru muncă și viață.

În acest sens, ni se recomandă să acționăm în raport cu particularitățile grupelor de meserii, clasificate și recunoscute de specialiștii în igiena muncii și ergonomie, după cum urmează :

1.6.1. GRUPA I : cuprinde profesiile caracterizate prin consum energetic redus. lucru muscular cu caracter predominant static, poziția de lucru șezînd sau stînd (în picioare).

Această grupă se împarte în două subgrupe de meserii :

Subgrupa A : cuprinde profesiile care se execută din șezînd. Efortul fizic este foarte redus, localizat la nivelul membrelor superioare (în special antebrațe și mîini). Activitățile respective necesită o mare încordare a analizatorului vizual a atenției, a memoriei, imaginației și inteligenței.

Subgrupa B : cuprinde profesiile care au caracteristicile subgrupei A, cu deosebire că activitatea se desfășoară în poziția ortostatică (în picioare). Deplasarea este redusă, în jurul locului de muncă.

Se recomandă :

— exerciții de extensie și redresare a coloanei vertebrale ;

— exerciții pentru dezvoltarea îndemînării la nivelul membrelor superioare ;

— exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii spatelui și centurii scapulo-humerale ;

— exerciții pentru tonificarea și stimularea circulației musculaturii membrelor inferioare ;

— exerciții de relaxare pentru musculatura membrelor superioare, inferioare și spatelui ;

— exerciții pentru educarea respirației, cu accent pe amplitudinea inspirației și expirației care cu ajutorul circulației sanguine asigură irigarea creierului.

1.6.2. GRUPA II-a de meserii (strungari, frezori, lăcătuși, montori, modelatori etc.), se caracterizează prin consum mediu de energie, lucru muscular mixt, poziția în timpul muncii: stînd, membrele, superioare sînt solicitate mai mult în efectuarea diferitelor operații, iar membrele inferioare mai puțin. Datorită poziției ortostatice, planta piciorului poate suferi modificări anatomo-funcționale (picior plat). Sistemul nervos, toți analizatorii sînt solicitați intens.

Se recomandă:

— exerciții de stimulare a tonicității musculaturii spatelui, care asigură postura corectă a coloanei vertebrale, deci a trunchiului și chiar a staționii bipede în ansamblu.

— exerciții de dezvoltare a forței musculaturii centurii scapulo-humerale și a membrelor superioare;

— exerciții de tonificare a musculaturii membrelor inferioare (a aparatului ligamentar și a musculaturii labei piciorului);

— exerciții de respirație cu accent pe mărirea actului respirator;

— exerciții de relaxare pentru membrele superioare și inferioare.

1.6.3. **Dezvoltarea fizică armonioasă**

1.6.3.1. **Obiective intsructiv-educative**

— Educarea atitudinii corporale corecte în acțiuni statice și dinamice (revenirea și corectarea atitudinilor deficiente segmentare și globale. Consolidarea reflexului de atitudine corectă a corpului).

— Stimularea tonicității și troficității musculaturii întregului corp, cu accent pe grupele cu acțiune statică și dinamică în păstrarea atitudinii corecte a corpului.

— Dezvoltarea prioritară a musculaturii toracelui, centurii scapulare, membrelor superioare și inferioare la băieți, și a musculaturii abdominale și sacro-lombare la fete;

— Obținerea și menținerea unei greutăți corporale optime;

— Perfecționarea actului respirator și coordonarea acestuia cu diferite tipuri de efort fizic;

1.6.3.2. **Verificare și apreciere**

— Depistarea elevilor cu deficiențe atitudinale și segmentare prin examen somatoscopic. Măsurători antropometrice (înălțime, greutate, bust, P. + T. în repaus, inspirație și expirație).

În baza datelor recoltate se va aprecia starea de creștere și dezvoltare fizică armonioasă prin raportare la datele medii pe țară.

2. PARTICULARITĂȚI MORFO-FUNCȚIONALE ALE VÎRSTEI ȘCOLARE DE 15—18 ani

2.1. Noțiuni generale privitoare la vîrsta de creștere

Din datele oferite de literatura de specialitate internațională cît și de cercetătorii români, rezultă o primă observație generală că dezvoltarea și creșterea copiilor nu se desfășoară într-un ritm uniform. În timpul dezvoltării organismului lor apar perioade de încetinire a creșterii. Aceste perioade sînt variabile în raport cu vîrsta, cu condițiile de viață și cu particularitățile lor individuale. În timpul dezvoltării somato-funcționale, perioadele lente sînt urmate de perioade dinamice (în salturi).

La sfîrșitul perioadei de creștere copilul ajunge la maturitatea somato-vegetativă și psihică, dar pînă aici el nu poate fi considerat ca un adult în

miniatură, deoarece organismul său prezintă „labilitate pronunțată a reglajului neuro-hormonal".

Metabolismul uneori crescut în timpul perioadei de creștere poate demonstra arderile intense necesare procesului de sinteză accentuat (consum de O_2 pentru copil = 5—6 ml/kg, iar pentru adult 4 ml/kg).

Exacerbările temporare a acestor procese urmate de perioade lente ne obligă să împărțim vîrsta de creștere în etape sau vîrste mai omogene.

Din punct de vedere morfologic și funcțional, vîrsta copilului poate fi împărțită în trei perioade cu durată inegală astfel :

— **vîrsta antepubertară (8—10 ani)**
— **vîrsta pubertară (10—16 ani)**
— **vîrsta postpubertară (17—20 ani)**

Această periodizare se sprijină pe cel mai important eveniment biologic și psihologic care reflectă fidel conținutul și caracteristicile fundamentale ale diferitelor etape de creștere și dezvoltare și anume : PUBERTATEA. Ea aduce transformări psihofiziologice cu repercusiuni profunde privitoare la constituția fizică și care vor determina întreaga dezvoltare ulterioară somato-funcțională și psihică a copilului. În afară de această împărțire pe etape de creștere și de dezvoltare ,evoluția psiho-fiziologică indică cu certitudine vîrsta fiziologică a copiilor.

Acesta este singurul criteriu unanim admis mai ales în activitatea de educație fizică și sportivă unde nivelul capacității de efort este fondat pe vîrsta fiziologică a copiilor.

Toate celelalte periodizări bazate pe vîrsta cronologică sau considerate ca logice sînt în realitate ilogice, deoarece se neglijează esențialul : nivelul de dezvoltare biologică a copiilor. În mod exclusiv, criteriile biologice pot asigura educație fizică și sportivă unde nivelul capacității de efort este fondat pe vîrsta care trebuie, de asemenea, să corespundă nivelului epocii respective.

2.2. **Perioada pubertară : particularități morfo-funcționale**

Etapa pubertară transformă copilul de ieri în tînărul de mîine, aprofundînd și redînd definitiv dimorfismul sexelor.

Vîrsta cronologică în care apar semnele instalării perioadei pubertare prezintă mari variații individuale, determinate de factori : ereditari, de alimentație, de condițiile mediului psihic și social. Deși sînt încă multe contradicții între specialiștii din lumea întreagă, se poate considera apariția primelor semne ale pubertății între 10—14 ani.

Primii indici referitori la evoluția rapidă a caracterelor sexuale secundare (părul pubian, părul axilar, dezvoltarea mamelonului) la fete apar spre 10—11 ani, știind că pubertatea (pentru ele) se perfecționează spre 14—16 ani. În ultima jumătate de secol este tot mai dificilă stabilirea limitelor extreme ale perioadei pubertare din cauza fenomenului de accelerare biologică. Înainte, fetele și băieții au început pubertatea cam la aceeași vîrstă cu părinții lor. Astăzi acest fenomen prezintă importante modificări. De exemplu în Norvegia pe parcursul a 130 de ani, viața medie pubertară a scăzut de la 17 la 13,3 ani ; în Statele Unite a scăzut cu 2 ani etc.

O normală etapă pubertară poate fi perturbată prin lipsa mișcării, asociată cu o alimentație abundentă și care poate duce la obezitate. De asemenea, sedentarismul precoce poate întîrzia procesul de maturizare sexuală.

În timp ce în perioada antepubertară creșterea și dezvoltarea organismului fetelor și băieților se desfășoară în paralel, aproape în același ritm, în perioada pubertară creșterea se desfășoară diferit între fete (care cresc rapid) și băieți.

Perioada pubertară se mai caracterizează prin dezvoltarea organelor, aparatelor și sistemelor aparținînd sferei somatice și vegetative.

Din acest punct de vedere toate organele, aparatele și sistemele pot fi împărțite în trei categorii de dezvoltare :

a) organe și aparate cu o rapidă creștere în această perioadă (aparatul locomotor și respirator, vasele sanguine) ;

b) organe și aparate cu o dezvoltare explozivă în perioada pubertară (organele genitale);

c) organe care se dezvoltă pînă la pubertate, dar apoi încep o permanentă involuție (organele limfoide, timusul).

Printre numeroasele procese care se desfășoară în timpul perioadei pubertare se pot sublinia următoarele:

— procesele de maturizare sexuală în toată complexitatea lor neuro-endocrină și organică;

— procesele de creștere și modelare a organismului în întregime;

— procesele de maturizare fizică și intelectuală.

2.2.1. **Sistemul nervos**

În această perioadă dezvoltarea celulelor nervoase determină creșterea continuă a greutății creierului (1 100—1 200 gr. la 6 ani spre 1 400—1 500 gr. la 13 ani). Sistemul nervos prezintă următoarele particularități:

— **mare plasticitate** se menține aproape la același nivel anterior, deși el pierde într-o oarecare măsură din vitalitatea și eficacitatea sa, ca urmare a perturbărilor de origine endocrină.

— **predominanța excitației** în raport cu inhibiția corticală, încă evidentă la copiii puberi. Dezvoltarea din ce în ce mai mare a inhibiției interne (condiționată), cu deosebire a inhibiției de diferențiere, favorizează activitatea de analiză și sinteză a scoarței cerebrale, ameliorînd funcția de reglare a scoarței prin:

— stabilitatea reflexelor condiționate și a stereotipurilor dinamice;

— stabilitatea fixării lor;

— creșterea eficacității reglajului cortical manifestat prin precizia mișcărilor și ameliorarea coordonării lor.

2.2.2. **Musculatura scheletică** se dezvoltă îndeosebi prin alungirea fibrelor musculare, grosimea lor rămînînd încă deficitară. Spre a doua parte a pubertății forța musculară se dezvoltă într-un ritm lent, mai ales a mușchilor extensori. La fete, asistăm la sfîrșitul perioadei pubertare la o reducere a activității motrice ca urmare a programului cotidian, încărcat din ce în ce mai mult, iar pe de altă parte din cauza unor modificări:

— somatice: — restructurarea bazinului

— vegetative: — dezvoltarea glandelor mamare

— modificări ale țesutului celular subcutanat prin depozitarea lipidelor.

Toate acestea fac dificilă realizarea exercițiilor, care cer o mare mobilitate și mai ales forță.

Forța relativă scade la nivelul flexorilor și extensorilor.

Pentru aceasta, contrar vechilor concepții, azi se recomandă cu încredere folosirea exercițiilor de forță, respectînd gradarea efortului folosind mijloace și aparate adecvate (gantere etc.).

2.2.3. **„Furtuna vegetativă"**, epitet folosit în fiziologie pentru perioada pubertară, care este determinată de modificările în funcționarea sistemului nervos central.

Comportamentul fizic și psihic variat și inegal este impus de reglajul inconstant și instabil. Acesta este motivul pentru care tinerii pubertari trec uneori în mod brusc (de la o zi la alta) de la o extremă la alta în rezultatele sportive cît și cele intelectuale.

2.2.4. **Dezvoltarea morfologică a aparatului cardiovascular** se află în plină desfășurare, atît la nivelul miocardului cît și a rețelei periferice. El prezintă încă

o labilitate pronunțată, rămînînd încă deficitar. Volumul sistolic și debitul cardiac maxim nu sînt la aceeași valoare constantă ca la adulți. La sfîrșitul perioadei pubertare băieții prezintă valori funcționale net superioare față de fete.

2.2.5. Ventilația pulmonară

Ritmul accelerat al creșterii și dezvoltării căilor respiratorii este suportul material al creșterii ventilației pulmonare.

Debitul respirator va crește în medie de la 5 litri/minut la 11 ani la 6,3 litri/minut la 15 ani.

Determinată de creșterea greutății, intensitatea respiratorie scade.

Valoarea consumului maximal al oxigenului este mai ridicată la băieți.

2.2.6. Concluzii

Particularitățile epocii pubertare ne obligă să apreciem că ea favorizează dezvoltarea calităților motrice ca : viteza și îndemînarea fără restricții deosebite. Pentru viteză sînt indicate distanțele scurte (30—50—100 m), folosind chiar tempoul maxim.

Pentru rezistență sînt indicate distanțele de 1 000—5 000 m cu un ritm corespunzător scopului : dezvoltarea capacității de efort aerob. Vom evita eforturile avînd la bază „forța brută". Sînt contraindicate contracțiile izometrice care solicită mușchii, ligamentele, tendoanele și articulațiile încă insuficient dezvoltate morfologic și funcțional.

Nu se recomandă accentuarea dezvoltării deprinderilor motrice complicate deoarece suprasolicită inhibiția internă, favorizînd apariția nevrozelor.

În perioada pubertară factorii dimensionali și capacitățile funcționale a organelor cardinale, care determină forța maximală aerobă, pot fi mult influențate prin antrenamentul sportiv.

După o dezvoltare fizică generală corespunzătoare se poate aborda cu încredere pregătirea fizică specială a diferitelor discipline sportive (probe individuale, sau jocuri sportive).

2.3. Perioada postpubertară

2.3.1. Generalități

Dacă etapa pubertară este dominată de maturizarea biologică a organelor sexuale, etapa post pubertară, adolescența, desăvîrșește și încheie perioada de creștere sub aspect biologic dar în special din punct de vedere social. Termenul de adolescență (perioadă post pubertară) este rezervat pentru reprezentarea etapei de desăvîrșire a întregului proces de creștere și dezvoltare, de la sfîrșitul pubertății pînă la maturizarea completă pe mai multe planuri : somatice, funcțional, psihic și intelectual.

Durata etapei postpubertare variază în funcție de intervalul între sfîrșitul pubertății și vîrsta adultă. Vîrsta fiziologică diferă încă de cea cronologică în această epocă, deoarece ea se mai menține cu o oarecare preponderență. Din acest punct de vedere fetele prezintă un avans de 2—3 ani.

Spre deosebire de acțiunile uneori anarhice ale copilăriei sau pubertății, în perioada post pubertară ele devin mai controlabile, tinerii manifestînd un plus de interes privitor la fenomenele etice și estetice. Emotivitatea și sensibilitatea se amplifică, fiind uneori dublate de orgoliu. Insuccesele de ordin fizic provoacă suferințe amplificate, post-pubertarul considerîndu-se la același nivel cu adultul. Nu întîmplător, post pubertarii caută ca modele de urmat, după preferințe, pe unele dintre stelele lumii sportive ca : Nadia Comăneci, Ilie Năstase, Ivan Patzaichin, Doina Melinte, Vasile Stîngă, Lung, Hagi etc.

2.3.2. Particularități morfo-funcționale la postpubertari

În această etapă procesul de dezvoltare biologică a organismului continuă sub aspectele sale esențiale : creșterea și diferențierea. Durata este în jur de 6—8 ani, în unele cazuri mai mult.

2.3.2.1. **Din punctul de vedere al sistemului nervos**

Perioada postpubertară este caracterizată de un echilibru dinamic mult mai stabil între excitația și inhibiția corticală, ceea ce favorizează crearea și conservarea prelungită a legăturilor temporale, necesare dobîndirii unor deprinderi motrice mai complicate.

Mobilitatea funcțională crescută a proceselor nervoase fundamentale favorizează dezvoltarea vitezei și îndemînării. În același timp, plasticitatea corticală ridicată asigură o mare capacitate de imprimare a noilor engrame (imprimări nervoase).

2.3.2.2. **Maturizarea organelor vegetative** se manifestă spre un echilibru dinamic, modificările evidente fiind înregistrate pe plan fiziologic și biochimic.

Modificările cele mai favorabile și spectaculoase sînt constatate în dezvoltarea capacității funcționale a aparatelor și sistemelor vegetative, direct interesate (solicitate) în efort: circulația, respirația externă și internă, reglajul nervos somatic și vegetativ care favorizează dezvoltarea vitezei și îndemînării, dar în mod deosebit rezistența și forța musculară.

2.3.2.3. **Dezvoltarea anatomică a aparatului cardio-vascular** continuă într-un ritm mai lent. Volumul și greutatea miocardului crește, precum și rețeaua vasculară a mușchilor scheletici și a altor organe periferice. Spre sfîrșitul acestei perioade, băieții prezintă valori funcționale superioare fetelor. Sistemul cardio-vascular funcționează mai economic la cei care practică sportul de performanță.

2.3.2.4. **Concluzii**

În perioada postpubertară se amplifică dezvoltarea somatică, vegetativă, a potențialului biologic și baza solidă a unei ridicate capacități de efort.

SORIN GRIGOROVICI: Etude des qualités motrices de base et des valeurs fonctionnelles des écoliers fréquentant deux lycées de Bucarest

La préparation complexe — du point de vue professionnel et psycho-physique — des nouvelles générations est aujourd'hui une exigence importante. L'éducation physique et le sport ont une contribution majeure au renforcement de la santé et au développement psychosomatique des élèves. L'auteur a entrepris une vaste investigation dans deux unités scolaires, à profil différent, de Bucarest; il a étudié les qualités biomotrices des élèves en vue de permettre une intervention efficace dans le contenu des plans d' activité répartis selon le calendrier, dans la priorité des disciplines, dans le choix des moyens susceptibles d'améliorer les indices respectifs, en vue d'entraîner la grande masse des élèves à actionner indépendamment en dehors des leçons d'éducation physique et de renforcer la santé et le développement harmonieux des élèves, strictement nécessaire à cet âge.

SORIN GRIGOROVICI: An Investigation of the Basic Motive Qualities and of Functional Values at School Age in Two of Bucharest's Secondary Schools

The complex professional and psycho-physical training of the new generations is today looked upon as a necessity of importance. And physical education and sport are making a major contribution to the schoolchildren's good health and their psycho-somatic development. The author has been engaged in a vast investigation campaign in two of Bucharest's secondary schools with a different orientation, in order to study the biomotive qualities of children so that efficacious suggestions may be made regarding curriculum plans, the order of priority of the various disciplines, the choice of the means likely to improve the indices thereof and tto induce the schoolchildren as a whole to get into the habit of acting independently outside the physical education classes for the sake of good health and a harmonious development so greatly needed at their age.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

CUPRINDEREA ELEVILOR ÎN PRACTICAREA SISTEMATICĂ A EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI SPORTULUI — SARCINĂ PRIMORDIALĂ *

Prof. MIRCEA BOȚOI

Liceul industrial nr. 1 Caracal

În cei peste 23 de ani în munca la catedră, am înțeles că relația educație fizică-sport de masă a fost, este și va fi un deziderat de importanță majoră al activității sportive școlare.

În școala noastră, activitatea sportivă a ținut pasul cu celelalte laturi ale programei școlare. În ultimul deceniu, liceul nostru se poate mîndri cu o tradiție în activitatea sportivă de masă, semnificativă atît la nivelul orașului, cît și la cel al județului. Scoaterea orelor de activitate sportivă din planul de învățămînt la ciclul liceal a generat o perturbare în organizarea și desfășurarea activității sportive de masă cu elevii. Cu toate acestea, grija pentru organizarea activității sportive de masă în rîndul elevilor nu a încetat nici o clipă de a mai sta în atenția permanentă a profesorilor și a consiliului de conducere al asociației sportive de la Liceul industrial nr. 1 din Caracal.

Desigur, absolventul liceului trebuie să dispună de cunoștințe, priceperi și deprinderi pe care să le poată valorifica în activitatea socială, mai ales în direcția păstrării stării de sănătate și a sporirii capacității de muncă, putînd organiza independent activitatea de recreație, de compensare și de prevenire a efectelor dăunătoare cauzate de sedentarismul și unilateralitatea specifice societății contemporane.

De aceea, am considerat că, în aceste împrejurări, trebuie sporite eforturile în direcția *optimizării* activității sportive de masă, care reprezintă o problemă vitală reclamînd o continuă îmbunătățire.

Pentru aceste considerente, în cadrul catedrei de educație fizică a liceului nostru, am hotărît organizarea unui experiment ale cărui rezultate să contribuie la îmbunătățirea activității sportive.

I. *Ipoteze, sarcini și metode folosite în cadrul experimentului*

În condițiile în care, la ciclul liceal, planul de învățămînt nu prevede ore de activități sportive, pentru a realiza o optimizare în această direcție, am pornit de la următoarele ipoteze :

1. Elevii liceului nu pot fi lipsiți de acest gen de preocupare specifică vîrstei și aspirațiilor adolescenței.
2. Cristalizarea unui sistem competițional propriu, anual, judicios integrat în rîndul celorlalte laturi ale activității școlare.
3. Conceperea, organizarea, desfășurarea, precum și bogăția și varietatea activităților de masă organizate cu elevii trebuie realizate la cote superioare.

Sarcinile experimentului au fost următoarele :

1. Optimizarea activității sportive de masă din cadrul Liceului industrial nr. 1 Caracal.
2. Întocmirea unui calendar sportiv anual propriu, care să țină seama de structura anului școlar în zona de sud a țării noastre.
3. Calendarul, întocmit după această nouă concepție, să influențeze (optimizeze) activitatea sportivă a elevilor

*) Lucrarea a fost prezentată în cadrul Simpozionului marii competiții naționale „Daciada".

4. Experimentarea acestui calendar, înregistrarea rezultatelor obținute, extrăgînd concluziile care rezultă.

Au fost folosite următoarele metode în cadrul experimentului :

1. Studiul bibliografiei.
2. Observația.
3. Metoda testelor.
4. Experimentul.
5. Prelucrarea statistică a datelor.
6. Metoda reprezentării grafice.

II. *Organizarea experimentului*

Am eșalonat experimentul pe perioada septembrie 1983 — iunie 1984, considerînd că există posibilitatea de a îndeplini calendarul activităților sportive de masă integral, experimentînd astfel cele propuse.

Pentru realizarea experimentului, am folosit baza sportivă a școlii, iar ca grupe comparative de lucru am stabilit două clase a X-a, terminale ale treptei I, și două clase a XI-a, la începutul treptei a II-a.

Am ales și am folosit o baterie de șapte indicatori. Caracteristică pentru indicatorii aleși a fost posibilitatea verificării lor precise prin măsurători, în funcție de evoluția lor sub influența exercițiilor fizice. Aceștia au fost :

a) Pentru verificarea calităților motrice :

1. 50 m plat — viteza.
2. Săritura în lungime de pe loc — forța+viteza (detenta).
3. Aruncarea mingii de oină de pe loc — forța explozivă.
4. 800 m (1000 m) — rezistența.

b) Pentru starea de sănătate, rezistența generală a organismului la eforturi fizice și dezvoltarea armonioasă a fizicului :

5. Capacitatea vitală — volumul plămînilor.
6. Greutatea corporală și
7. Înălțimea — parametrii de evaluare a creșterii și dezvoltării fizice.

Pentru realizarea cercetării, am întocmit calendarul anual al activităților sportive de masă, precum și un al doilea calendar, îmbunătățit, pentru clasele de experiment.

Criteriul principal, care a stat la baza calendarului îmbunătățit, a avut în vedere cuprinderea elevilor într-o activitate sportivă ritmică, judicios eșalonată în întreg parcursul anului școlar, printr-o planificare riguroasă a tuturor acțiunilor sportive.

Am mai avut în vedere structura anului școlar, tradițiile cele mai frumoase ale școlii, necesitatea diversificării ramurilor de sport, atragerea fetelor la activitatea sportivă, asigurarea unei cît mai bune pregătiri sportive a elevilor din formațiile reprezentative, menținerea sistemelor de desfășurare a întrecerilor.

III. *Rezultatele experimentului*

Indicatorul *capacitatea vitală* a înregistrat la clasele de experiment o creștere în comparație cu clasele martore, astfel, ca exemplu, la fetele și băieții din clasa a X-a crește cu 141 cmc și, respectiv, cu 251 cmc.

Urmărind indicatorul *aruncarea mingii de oină de pe loc*, am constatat și aici o creștere în favoarea claselor experimentale, mai ales la clasa a XI-a : 6 m la fete și 10 m la băieți.

La *alergarea de rezistență*, la clasele experimentale — băieți și fete —, valorile sînt îmbunătățite cu 41 de secunde la fetele din clasa a X-a și cu 19 secunde la băieții din clasa a XI-a. Clasele martore înregistrează timpi mai slabi față de valorile medii inițiale, astfel, la fete diferența este între 16 și 25 de secunde, iar la băieți — între 4 și 19 secunde.

La *săritura în lungime de pe loc* sînt, de asemenea, înregistrate îmbunătățiri la clasele experimentale, la fete între 3 și 6 cm, iar la băieți între 4 și 23 cm. La clasele martore se înregistrează o scădere a valorilor între 1 și 3 cm.

Valoarea timpilor înregistrați la *alergarea pe 50 m plat* respectă specificul calității motrice viteză, în sensul dezvoltării sale, foarte puțin sub influența exercițiului fizic, hotărîtoare fiind aici zestrea ereditară.

Indicele de *greutate* a marcat fie o ușoară scădere, fie a fost staționar.

Pentru indicele de *înălțime*, valorile înregistrate la toate clasele, băieți și fete, sînt în creștere, ca o consecință logică a creșterii în vîrstă a subiecților.

IV. *Concluzii și propuneri*

1. Rezultatele obținute cu ocazia acestui experiment, interpretarea lor, precum și concluziile reieșite au confirmat un adevăr, și anume acela potrivit căruia activitatea sportivă de masă contribuie la îmbunătățirea in-

dicilor de dezvoltare fizică, la întărirea sănătății, la dezvoltarea calităților motrice etc.

2. La clasele experimentale, rezultatele au fost, în general, superioare, desprinzîndu-se concluzia că activitatea sportivă — concepută exemplar și desfășurată, cu continuitate, pe durata unui an școlar — înseamnă **eficiență**, adică indici superiori de sănătate și putere de muncă obținuți prin mijlocirea activității sportive.

3. Activitatea sportivă de masă, organizată în afara orelor de clasă, este (și trebuie să constituie și în viitor) o a doua formă — ca importanță — după lecția de educație fizică, pentru realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

4. Organizarea, an de an, a unei activități sportive de masă, bine concepută, desfășurată ritmic pe parcursul trimestrelor școlare, cu activități variate și plăcute, conduce la formarea unei tradiții sportive, la formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice și sportului.

5. Pentru a materializa, în mod practic, activitatea sportivă de masă a elevilor, ca formă importantă pentru realizarea obiectivelor educației fizice școlare la ciclul liceal, este necesar și firesc ca orele de activitate sportivă să fie introduse în planul de învățămînt.

6. Pentru a da posibilitatea unei participări firești a elevilor la întrecerile din cadrul competiției naționale „Daciada", este bine ca forurile de resort să stabilească dreptul de participare tuturor elevilor legitimați, indiferent de ramura de sport, neacordîndu-se acest drept sportivilor clasificați.

7. Organele centrale, cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului școlar, ar trebui să stabilească o mai eficientă concordanță între calendarul sportiv și structura anului școlar, pentru a da elevilor din anii terminali (clasele a X-a și a XII-a) posibilitatea de a participa la etapele superioare ale unor competiții sportive de masă (de exemplu, tenisul de cîmp din cadrul Cupei U.T.C.).

8. În cadrul grupei a III-a a cerinței prevăzute de S.U.V.A., participarea numai la patru acțiuni sportive pe parcursul unui an școlar, condiție obligatorie pentru elevi, este puțin; firesc ar fi ca această cerință obligatorie să se refere nu la un an, ci la un trimestru.

9. Reintroducerea orelor de activități sportive la ciclul liceal, cel puțin o oră pe săptămînă pentru fiecare clasă.

10. Organizația U.T.C. din licee să se implice mai serios în acțiunea de conducere a activității sportive a elevilor în organizarea întregii acestei activități.

Conștienți de rolul pe care profesorul de educație fizică și asociația sportivă școlară îl au în organizarea și desfășurarea activității sportive de masă școlară, de importanța majoră, pe care îl au exercițiul fizic și sportul în realizarea sarcinilor puse de partid privind întărirea sănătății poporului, vom milita permanent pentru realizarea integrală a acestora.

M. BOȚOI : Décider les élèves à pratiquer systématiquement les exercices physiques et le sport est une tâche primordiale

L'auteur communique les observations de son expérience, accumulée durant deux décennies, à titre de professeur d'éducation physique au lycée industriel no. 1 Caracal-Olt, en ce qui concerne son effort à décider les élèves à pratiquer systématiquement les exercices physiques et le sport. L'utilité de cette activité se reflète intégralement dans les résultats d'une expérimentation qu'il a entreprise avec deux groupes d'élèves — un groupe expérimental et un groupe témoin. Les effets bénéfiques obtenus par les sujets du groupe expérimental sont absolument significatifs ; ils plaident en faveur du renforcement de la santé et du développement de la capacité de travail ; par la pratique permanente et systématique des exercices physiques et du sport, la force, la vitesse, la résistance, la coordination, le développement des élèves du groupe expérimental ont marqué des indices supérieurs à ceux des élèves du groupe témoin.

M. BOȚOI: An Essential Task — The Involvement of Schoolchildren in Systematically Practising Physical Exercises and Sports

The author imparts his twenty years' experience accumulated as a physical education teacher in No. 1 industrial high-school of Caracal in the county of Olt, and pleads for the involvement of schoolchildren in systematically practising physical exercises and sports. The purpose of this activity is illustrated by the results obtained with an experiment he carried out with two groups of pupils, one experimental and one for reference. The author highlights the significant benefits registered by the subjects part of the experimental group, and declares in favour of strengthening health and developing the potentials of work by permanently and systematically practising physical education and sports. He emphasizes the higher indexes for strength, speed, resistance, coordination development scored by the subjects belonging to the experimental group.

PROGRAM DE EXERCIŢII ACROBATICE PENTRU SERBĂRILE ŞCOLARE

Prof. LUCIA NEGULESCU

Şcoala generală nr. 142

Prof. GHEORGHE VIŞAN

Şcoala generală nr. 169

În cadrul fiecărei şcoli, la date ce marchează sfîrşitul trimestrelor sau a anului şcolar, se organizează, aşa cum am fost obişnuiţi de cînd eram încă elevi, serbări şcolare cu un conţinut cultural-sportiv care îmbină armonios activităţile cultural-educative şi distractive cu cele sportive.

Sarcina concepерii, organizării şi realizării programului sportiv revine profesorului de educaţie fizică. Acest program poate fi axat pe **exerciţii de gimnastică de bază, exerciţii cu obiecte, ansamblu de gimnastică ritmică sau gimnastică acrobatică** (piramide, elemente acrobatice sub diferite forme), **dansuri populare etc.**

Ne-am propus să prezentăm modalităţile de elaborare a unui program cu temă sportivă pentru serbarea şcolară, în condiţiile unei şcoli fără sală de gimnastică, activitatea de pregătire desfăşurîndu-se pe coridor, cu un minimum de materiale sportive.

Pregătirea unui program pentru serbarea şcolară presupune: **alegerea acompaniamentului muzical după care se execută programul, selecţionarea elevilor şi fixarea ţinutei vestimentare.**

Alegerea temei se face în funcţie de nivelul de pregătire a elevilor selecţionaţi, de condiţiile materiale de care dispune şcoala şi de tradiţia existentă. Profesorul trebuie să aleagă din timp tema deoarece realizarea ei cuprinde, în general, o perioadă lungă de timp, perioadă în care profesorul învaţă şi repetă cu toţi elevii elementele cuprinse în program, avînd astfel posibilitatea să selecţioneze elevii care şi-au însuşit în mod corespunzător exerciţiile.

Selecţionarea elevilor, pentru tema noastră, va avea în vedere dezvoltarea fizică armonioasă, talia relativ apropiată, mobilitatea şi forţa corespunzătoare cerinţelor de execuţie a elementelor componente ale programului, deci elevi care să aibă foarte dezvoltat simţul ritmului, deoarece execuţia se realizează după o melodie foarte ritmată. De asemenea, în selectarea celor două grupe pe care le angajăm în realizarea programului nostru se va ţine seamă de afinităţile şi modul de acomodare a fiecărui elev în cadrul „perechii" de lucru, precum şi de ordinea descrescătoare a taliei. O importanţă deosebită prezintă înţelegerea de către elevi a momentelor „cheie" ale elementelor acrobatice, atît ca execuţie tehnică, cît şi ca efect spectacular.

MODUL DE PREGĂTIRE

Efectiv: 18 elevi repartizaţi în două grupe — una de 10 elevi, cealaltă de 8; elevii vor fi aliniaţi şi numă-

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1986, pag. 32

raţi în continuare. Prima grupă va fi formată din numerele fără soţ, plus ultimul elev de la numerele cu soţ (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 şi 18); grupa a doua va fi formată din numerele cu soţ (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 şi 16).

Durata programului finisat: 10—11 minute.

Locul de desfăşurare a pregătirii: coridorul şcolii.

Materiale folosite: 5 saltele de gimnastică şi 2 mochete (cu lungimea de 5 m şi lăţimea de 1,10 m) întinse deasupra saltelelor.

Conţinutul programului: elemente acrobatice (prevăzute de programa şcolară) prezentate sub formă de joc, pe care le-am denumit **„Jocuri acrobatice"**.

● **Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit (fig. 1).**

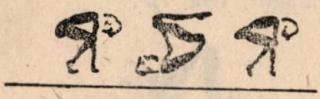


Fig. 1

Distanţa între executanţi va fi de 3 rostogoliri; se va insista pe sincronizarea începerii rostogolirii în aşa fel încît fiecare elev să fie în aceeaşi poziţie cu cel din faţa sa atunci cînd începe rostogolirea.

● **Rostogolirea înainte cu picioarele întinse (fig. 2).**

Fig. 2

Se pleacă din ghemuit, se revine în ghemuit după executarea rostogolirii lungi. Se dau aceleaşi indicaţii ca la rostogolirea precedentă.

● **„Miriapodul" şi „Şarpele îşi schimbă pielea" (fig. 3).**

Fig. 3

Elevii sînt aşezaţi unul înapoia celuilalt cu trunchiul aplecat, capul în scobitura şoldului celui din faţă, picioarele uşor depărtate; lanţ de braţe astfel: mîna dreaptă prinde mîna stîngă a elevului din faţă, iar mîna stîngă, printre picioare spre înapoi, se oferă pentru priză celui din spate. Elevul din spate trage înapoi pe cel din faţa sa pentru ca „miriapodul" să nu se desfacă în timpul mersului, „Miriapodul" astfel organizat se deplasează pentru a-şi „schimba pielea" prin rostogolire spre înainte. Deplasarea se face în cadenţă, toţi plecînd cu acelaşi picior, foarte apăsat şi ritmat (ritmul melodiei). Rostogolirea se face tot în ritm: primul elev din „miriapod" începe rostogolirea înainte pe spate culcat cu picioarele depărtate, cu vîrfurile întinse; următorul avansează pînă depăşeşte trunchiul celui care s-a rostogolit şi începe şi el rostogolirea între picioarele depărtate ale partenerului culcat dorsal, ducînd bărbia în piept şi aşezînd ceafa pentru rostogolirea înainte în culcat dorsal cu picioarele depărtate; picioarele celui dinaintea lui se vor strînge pe lîngă corp numai după ce s-a efectuat următoarea rostogolire — în acest fel neîmpiedicînd deplasarea celorlaţi din „miriapod" spre înainte sau evitînd să fie călcaţi pe picioare. Tot timpul se păstrează lanţul de braţe.

După ce tot „miriapodul" este rostogolit în poziţia pe spate culcat, ultimul din şir (primul care a executat rostogolirea) aduce ambele călcîie lîngă şezută şi va realiza o ridicare rapidă trăgînd după sine, în val, pe ceilalţi, reluînd formaţia iniţială a „miriapodului" care acum este într-o „piele" nouă. Deplasarea se face încet, pentru a da posibilitate tuturor să se ridice în timp util.

● **Rostogoliri laterale (fig. 4).**

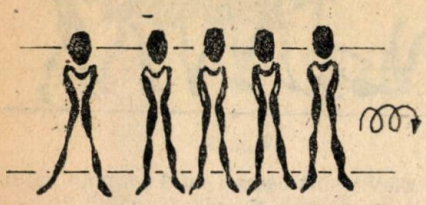


Fig. 4

Cu fața spre saltele, cădere spre înainte, în val, cu amortizare pe brațe care se strîng lipite de corp, umerii la nivelul marginii saltelelor, picioarele apropiate cu vîrfurile întinse. Distanța între elevi va fi cu aproximație aceeași, execuția efectuîndu-se simultan. Plecarea și oprirea se va face la semnal. La capătul saltelelor, ridicarea se va face în trei timpi : 1 — stînd pe genunchi cu sprijin pe mîini ; 2 — sprijin ghemuit ; 3 — stînd.

● **Transportul bușteanului (fig. 5).**

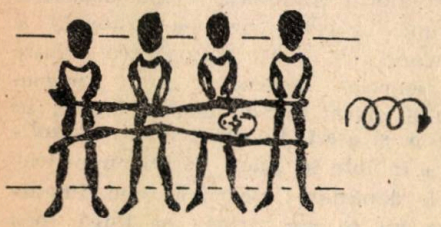


Fig. 5.

Este un exercițiu cunoscut, de transportare a unui elev de către partenerii aflați pe saltele înainte culcați, prin rostogolire laterală. Se realizează prin aceeași cădere „în val" spre înainte în poziția culcat facial — ultimul elev (cel mai mic din grupă) devine „buștean". așezîndu-se deasupra celorlalți, transversal, înainte culcat, brațele întinse, capul în extensie, picioarele apropiate și întinse. Se păstrează aceleași indicații ca la rostogolirile laterale.

După terminarea exercițiului, ridicarea se face tot în trei timpi, fiecare grupă întorcîndu-se prin lateral în perechi, prin „roabă".

● **„Roaba" în perechi (fig. 6).**

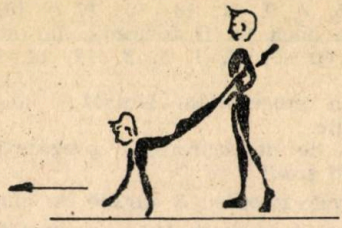


Fig. 6

Un elev în poziția ghemuit sprijin pe mîini, partenerul apucă picioarele acestuia ridicîndu-l în poziția cu corpul întins în sprijin pe mîini. Pentru siguranța deplasării, elevul „roabă" va fi sprijinit de genunchi cu capul în extensie. De menționat : deplasarea pe mîini cu palmele deschise, în cadență.

● **„Tăvălugul" (fig. 7).**

Fig. 7.

Un elev așezat pe saltea culcat dorsal, picioarele îndoite cu tălpile apropiate de șezută, genunchii apropiați, brațele întinse deasupra capului ; partenerul „stînd" cu tălpile apropiate de umerii colegului. Elevul culcat va prinde temeinic gleznele partenerului său iar acesta — gleznele celui culcat ; prin avîntarea corpului spre înainte se execută rostogolirea lungă, concomitent cu ridicarea partenerului cu care face pereche care, la rîndul său, va continua rostogolirea.

Partenerul din „stînd" va avea grijă ca în momentul începerii rostogolirii să pună călcîiele colegului său cît mai aproape de șezută, iar el să aibă brațele întinse — în prima parte a rostogolirii — contactul cu salteaua efectuîndu-se cu ceafa sau omoplații, încet, evitîndu-se să ia contact pe creștet.

În timpul învățării, profesorul trebuie să acorde sprijin, atent, celui ce execută rostogolirea — cu mîna stîngă ridicînd toracele iar cu dreapta va insista asupra ducerii bărbiei în piept, prin presiuni cu palma deschisă asupra cefei.

La început, execuțiile vor fi mai inestetice, genunchii vor fi depărtați, contactul cu salteaua va fi incorect, picioarele îndoite.

Ieșirea de pe saltele se face prin ghemuire, fiecare grupă retrăgîndu-se pe partea laterală a acestora.

● **„Broasca țestoasă" (fig. 8).**

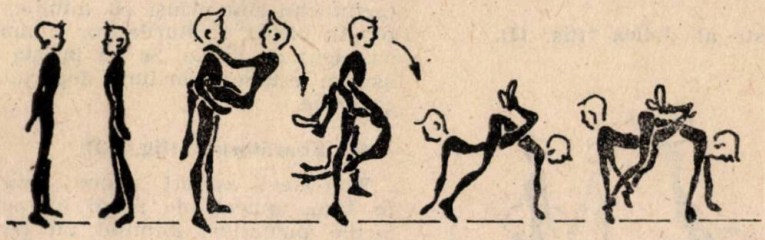


Fig. 8

Cîte doi elevi față în față; unul stînd depărtat cu brațele întinse sus, celălalt îl apucă cu brațele pe după gît și este săltat de partener pînă ajunge cu picioarele în jurul taliei sale, încrucișîndu-le temeinic la spatele acestuia. În continuare, el va desface mîinile de după gîtul partenerului și va coborî prin extensie spre înapoi pînă va atinge solul cu mîinile și va depăși picioarele colegului său, prinzîndu-l de glezne (în acest timp este susținut de bazin de către colegul său). Acesta dă drumul sprijinului la bazin și se apleacă spre înainte în sprijin pe mîini. În acest moment, prinderea este realizată astfel: cel care face deplasarea este prins de colegul său cu picioarele pe după șolduri, cu mîinile pe gleznele sale. Se conturează „broasca țestoasă" care începe să se deplaseze în cadență. La sfîrșitul deplasării, purtătorul îl va sprijini pe partenerul său pentru a se desprinde, susținîndu-l de abdomen.

● **Săritura în ghemuit printre brațele partenerului, urmată de rostogolire înainte (fig. 9).**

Fig. 9

Exercițiu pe perechi: Un elev în poziția șezînd depărtat pe saltea, spatele drept cu brațele întinse deasupra capului; partenerul în poziția stînd înapoia lui îi apucă mîinile pe care se va sprijini pentru a efectua o săritură ghemuită printre brațe cu aterizare între picioarele depărtate ale colegului urmată de o rostogolire înainte, timp în care partenerul său se va ridica, urmînd să execute, la rîndul său, aceeași săritură ghemuită printre brațe urmată de rostogolire.

Atenția profesorului va fi îndreptată — în faza de învățare — asupra poziției corecte a celor doi elevi: spatele drept și brațele bine întinse ale elevului din șezînd, genunchii îndoiți și călcîiele cît mai aproape de șezută ale celui care execută săritura;

● **Deplasare prin stînd pe mîini cu sprijin (fig. 10).**

Pe perechi, față în față; un elev stînd ușor depărtat, celălalt cu mîinile

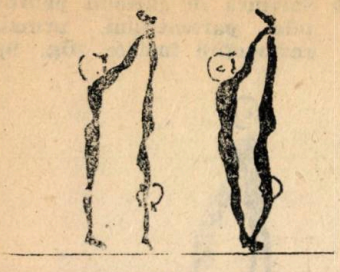


Fig. 10

pe pantofii săi execută stînd pe mîini, colegul sprijinindu-i picioarele pe umerii săi, cu mîinile apucîndu-i genunchii. Deplasarea se execută spre înainte sau spre înapoi.

● **„Sari peste al doilea "(fig. 11).**

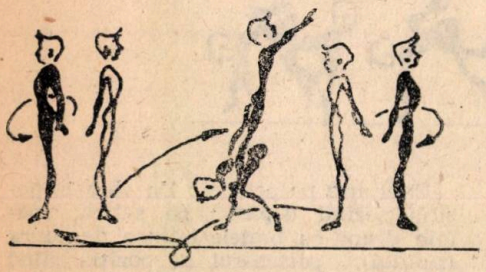


Fig. 11

Doi elevi față în față : primul stînd, al doilea ghemuit, urmînd să execute o rostogolire din ghemuit în ghemuit în timp ce primul sare peste el în extensie cu picioarele depărtate. Amîndoi se întorc față în față urmînd ca elevul care a executat săritura, să se rostogolească de data aceasta iar celălalt să efectueze săritura în depărtat cu extensie peste el.

● **Variantă (fig. 12).**

Pentru a crește spectaculozitatea exercițiului, se va introduce și al treilea elev, exercițiul păstrînd aceeași tehnică de execuție, se va desfășura astfel : doi elevi față în față și al treilea înapoia unuia dintre ei ; cel din mijloc se rostogolește spre înainte și este sărit de partenerul din fața sa. care astfel ajunge la mijloc ; se ghemuiește și rostogolește spre înainte fiind sărit de cel de-al treilea elev, după care se ridică și se întoarce 180 de grade, exercițiul continuînd în același fel.

Este un exercițiu ceva mai greu de executat, cere multă atenție, rostogolirile trebuie efectuate cît mai grupat (genunchii sînt prinși cu mîinile, bărbia în piept), săriturile vor fi lungi și suficient de înalte. Se va insista mult asupra esteticii săriturii depărtate cu extensie.

● **„Zburătorul" (fig. 13).**

Toți elevii așezați pe două linii față în față, apucați de mîini (de articulațiile pumnilor) formînd un pod pe care va fi urcat cel mai mic elev, „zburătorul" în poziția înainte culcat cu brațele întinse, apucate de profesor. Printr-o mișcare de coborîre și ridicare energică a brațelor, „zburătorul" va fi aruncat în sus și prins tot pe brațe prin amortizare. „Zburătorul" plutește în aer, cu corpul în extensie, picioarele apropiate și întinse. Amortizarea aterizării lui pe pod se face prin ducerea brațelor întinse cît mai sus și apoi coborîrea lor sub greutatea „zbu ătorului". Prezența profesorului va asigura înălțime mai mare „zburătorului" și, totodată, evitarea accidentării lui prin desprinderea brațelor partenerilor. Nu se vor efectua mai mult de trei execuții.

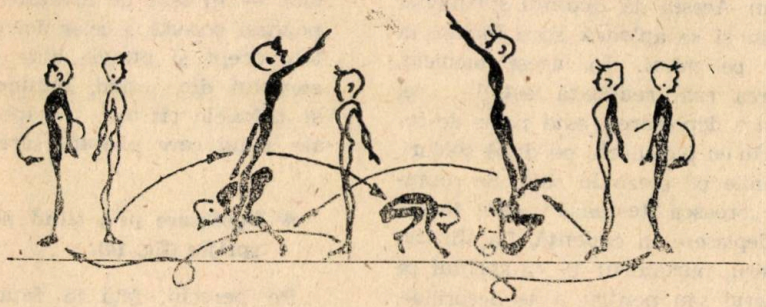


Fig. 12

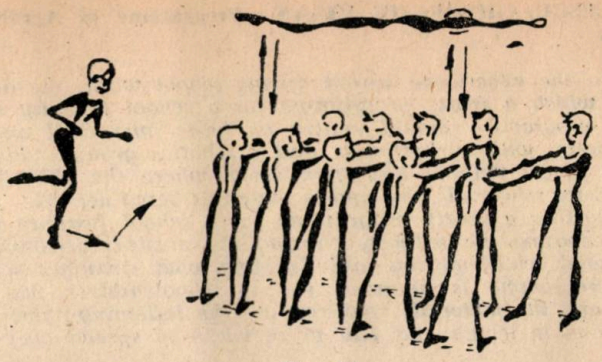


Fig. 13

După ce tehnica acestor jocuri acrobatice a fost însușită temeinic de toți elevii, profesorul va putea să realizeze programul pentru serbarea școlară, fixînd ordinea exercițiilor, deplasarea grupelor de lucru, intrarea și ieșirea din scenă.

Aceste jocuri acrobatice, transpuse pe scenă într-un program de serbare școlară, sînt atractive, plac spectatorilor mari și mici, aduc noutăți acrobatice executate pe muzică. Vizionarea unui astfel de program poate constitui un stimulent în atragerea și participarea activă și afectivă a elevilor la orele de educație fizică precum și creșterea dorinței de a se autodepăși și depăși pe alții pentru a ajunge la nivelul celor care le-au adus pe scenă numărul sportiv al serbării.

Părinții aflați în sală vor aprecia exercițiile și, mai mult sa sigur, numărul celor ce se vor alia ideii de practicare a exercițiului fizic va spori.

Activitatea desfășurată cu elevii în cadrul unei serbări școlare este o activitate complexă care exercită influențe educative pe multiple planuri; ea contribuie la stimularea motricității generale, favorizează dezvoltarea fizică armonioasă a grupului de elevi care este antrenat în program, dezvoltă simțul estetic și muzical, scoate în evidență nivelul superior de pregătire a elevilor — care au satisfacția de a fi cei mai buni, cei mai abili — școala fiind reprezentată cu cinste.

Sentimente de mîndrie și satisfacția muncii răsplătită cu aplauze vor încununa în ziua aceea și poate și mai tîrziu frunțile elevilor care au participat la programul sportiv al serbării școlare.

LUCIA NEGULESCU, GHEORGHE VIȘAN: Programme d'exercices acrobatiques pour les festivités scolaires

En faisant appel à l'expérience qu'ils ont accumulée dans l'activité scolaire, les auteurs présentent le mode d'organiser le programme sportif d'une festivité scolaire. Ce programme est axé sur des exercices de gymnastique de base, des exercices avec des objets, ensembles de gymnastique rythmique et acrobatique; il est conçu à l'usage dune école ne disposant pas de salle de gymnastique, donc il peut être déroulé dans le corridor, avec un minimum de matériaux de sport.

La préparation d'un programme sportif pour la festivité scolaire suppose: le choix du thème et de l'accompagnement musical, la sélection des élèves, l'établissement de la tenue vestimentaire(. 18 élèves participent à ce programme qui dure 10—11 minutes; matériaux utilises: cinq matelas de gymnastique et deux moquettes (à longueur de 5 m et largeur de 1,10 m) emplacées au-dessus des matelas.

LUCIA NEGULESCU, GHEORGHE VIȘAN : Programme of Acrobatics for School Festivities

Relying on the experience stored during school work, the authors set forth the manner in which a sports programme for a school festivity should be organized. Such a programme should centre on basic gym drill and rill with the handling of objects with eurhythmics and acrobatics groups added. The authors had in mind a school without any gym room, where the children will have to use the corridors for rehearsals, few sports materials being needed.

Putting together a sports programme for a school festivity implies a number of tasks : choosing the subject, chosing the musical accompaniment, selecting the best suited schoolchildren and deciding what costumes should be worn.

Such a programme is intended for 18 schoolchildren, its duration is of 10—11 minutes and the materials required are the following : five gym mattresses and two mats 5 m in length and 1.10 m in width to spread over the mattresses.

FACTORII ŞI CAUZELE CARE FAVORIZEAZĂ APARIŢIA ACCIDENTELOR ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ. FORME ŞI METODE DE PREVENIRE A ACCIDENTELOR

Prof. DAN GUŢIU

Inspectoratul şcolar judeţean — Sibiu

Accidentarea unui elev în cadrul lecţiei de educaţie fizică presupune întreruperea activităţii sportive sau şcolare a celui accidentat pentru un timp oarecare.

Influenţele unui accident nu se repercutează numai asupra celui accidentat, ci şi asupra restului elevilor din clasă.

Efectele unui accident sînt multiple : în primul rînd, se diminuează încrederea colectivului în profesor, şi nu numai a colectivului de elevi, ci şi a celorlalte cadre didactice din şcoală, precum şi a părinţilor elevilor ; poate apărea o scădere a interesului elevilor pentru activitatea sportivă ; favorizează apariţia unei stări sufleteşti nefavorabile etc.

Profesorii de educaţie fizică au obligaţia profesională şi morală de a face totul pentru evitarea accidentelor, pentru prevenirea acestora, prin aceasta înţelegîndu-se luarea tuturor măsurilor — înainte de începerea activităţii şi pe parcursul ei —, în scopul înlăturării accidentelor. Adică, pentru asigurarea sănătăţii şi integrităţii corporale a elevilor, este obligatoriu să se ia toate măsurile privind evitarea accidentelor şi a situaţiilor de risc provenite atît din conţinutul exerciţiilor utilizate, cît şi din amenajarea defectuoasă a bazelor şi instalaţiilor sportive.

Cauzele şi factorii care favorizează sau provoacă accidentele în timpul activităţii de educaţie fizică se datorează :

1. profesorului de educaţie fizică ;
2. terenului, materialelor şi echipamentului sportiv ;
3. elevilor ;
4. condiţiilor meteorologice.

1. Cauze şi factori datoraţi profesorului de educaţie fizică

a) Pregătirea insuficientă pentru lecţie.

Deşi pregătirea pentru lecţie presupune selectarea tuturor măsurilor, metodelor şi mijloacelor care influenţează în mod direct sau tangenţial activitatea, în vederea unei bune lecţii, a obţinerii unor rezultate conforme cu prevederile programei şcolare şi a înlăturării posibilităţilor de accidentare a elevilor, această cerinţă nu este totdeauna respectată.

Astfel, profesorul ar trebui să stabilească, în primul rînd, cadrul organizatoric, prin acest lucru înţelegîndu-se chiar şi locul de echipare al elevilor, deplasarea lor spre locul de desfăşurare, repartizarea pe grupe omogene, locul unde se va desfăşura ora.

În funcţie de cadrul organizatoric, de temă, de scopul lecţiei şi structura acesteia, profesorul va trebui să aleagă mijloacele de acţionare adecvate, va stabili modalităţile de organizare a clasei, materialele de care va avea nevoie, succesiunea exerciţiilor în diferitele părţi ale lecţiei, avîndu-se în vedere numărul elevilor, gradul lor de pregătire, condiţiile de lucru şi, mai ales, faptul că improvizaţiile sînt cu totul contraindicate.

De asemenea, pentru a nu greşi, profesorul trebuie să aibă grijă ca, atunci cînd selecţionează exerciţiile şi structurile de exerciţii, acestea să corespundă particularităţilor de vîrstă ale subiecţilor, condiţiilor materiale din şcoală etc.

b) Greșeli în metoda de predare :

— explicația nu este la nivelul de înțelegere al elevilor, ea fiind ori prea sumară ori prea complicată ;

— demonstrația nu este corectă sau nu se ține seama de nivelul de pregătire al elevilor ;

— organizarea observării demonstrației este defectuoasă, neasigurîndu-se posibilitatea observării ei de către toți elevii ;

— se insistă asupra repetării globale a unui exercițiu tocmai atunci cînd acesta ar trebui repetat fragmentat ;

— sînt predate exerciții care nu sînt accesibile elevilor.

c) Nerespectarea gradării efortului.

Pregătirea aparatului loco-motor și a principalelor funcții ale organismului trebuie să se facă gradat și sistematic. Efortul trebuie să crească gradat.

Volumul (cantitatea de lucru), precum și intensitatea efortului (relația dintre lucrul efectuat și timpul necesar) nu sînt adecvate colectivului cu care se lucrează. Fiecare lecție trebuie să asigure o curbă a efortului, o densitate pe măsura colectivului cu care se lucrează, cu intensitatea și volumul dozate individualizat.

Nu se ține seama de gradul de oboseală al elevilor. Oboseala este forma de manifestare a scăderii temporare a capacității de muncă a organismului, ea apărînd în urma unei munci depuse într-un anumit interval de timp. Trebuie ținut cont de faptul că oboseala unui organism nu rămîne izolată, ea reflectîndu-se asupra întregului organism, modificîndu-i comportamentul acestuia, apărînd în acest fel posibilitatea accidentării elevului.

Profesorul trebuie să țină seama de aceasta, avînd sub observație permanentă colectivul de elevi, să aprecieze gradul de oboseală al elevilor și să întrerupă activitatea respectivă atunci cînd este cazul. Revenirea de mai multe ori la același exercițiu, intervalele fiind destinate executării altor exerciții, duce la realizarea unui număr mare de repetări a exercițiilor fără ca oboseala să se manifeste.

În cazul în care situația reclamă odihna pasivă, pînă cînd elevului îi vine din nou rîndul la execuție, timpul respectiv trebuie folosit pentru urmărirea elevului care execută, profesorul îndreptîndu-le atenția celorlalți asupra execuțiilor esențiale și greșelilor observate care pot favoriza accidentele.

d) Organizarea defectuoasă a activității.

Uneori, activitatea se desfășoară simultan cu toți elevii clasei (atunci cînd condițiile permit), neglijîndu-se activitatea individuală, neținîndu-se cont de faptul că nu toți elevii au același grad de pregătire fizică. Recomandabil este ca activitatea să se desfășoare pe perechi, prin acest procedeu promovîndu-se activitatea independentă, de colaborare și intrajutorare.

La organizarea activității pe grupe, pe ateliere, uneori, se fac greșeli în constituirea grupelor. Pentru a obține rezulate bune, pentru a preveni posibilitatea apariției accidentelor, grupele trebuie să aibă o componență cît mai omogenă și un caracter relativ stabil, păstrîndu-se pe cît posibil pe parcursul mai multor lecții.

Necunoașterea temeinică a fiecărui elev în parte ne poate îndemna, uneori, să-i supunem unor eforturi și încercări prea mari, care să le depășească posibilitățile lor, expunîndu-i, în acest fel, riscului accidentării.

Desfășurarea activității în condiții de securitate are o strînsă legătură cu amplasarea corectă a aparatelor, precum și cu deplasările și mișcările pe care le vor efectua elevii, astfel încît ei să nu se împiedice unul pe altul.

Nu se face o pregătire sistematică a organismului pentru efortul ce urmează a fi depus, cînd în mod normal ar trebui ca pregătirea aparatului loco-motor și a principalelor funcții ale organismului să fie făcută în mod gradat și sistematic, prelucrîndu-se analitic grupele musculare și articulațiile care vor fi angrenate în efort.

În vederea înlăturării posibilităților de accidentare a elevilor, profesorul de educație fizică trebuie :

— să se pregătească temeinic pentru fiecare lecție în parte ;

— să cunoască foarte bine condițiile în care va lucra ;

— să cunoască caracteristicile fizice și psihologice ale colectivului de elevi cu care va lucra ;

— să cunoască temeinic mișcările care urmează să fie predate ;

— să cunoască momentele dificile din timpul execuției ;

— să știe cum, unde și cînd trebuie să acorde ajutorul în timpul execuției ;

— să aibă îndemînare atunci cînd acordă ajutorul ;

— să urmărească permanent exercițiile care sînt mai dificile și elevii mai puțin pregătiți, fiind gata să intervină în orice moment ;

— să-și aleagă cel mai potrivit loc pentru a nu împiedica execuțiile în condiții de siguranță și de unde să poată interveni ;

— să atragă atenția executanților asupra momentelor mai dificile din cadrul exercițiului ;

— să formeze elevilor reflexul autoasigurării ;

— să aibă suficientă forță și îndemînare pentru a putea interveni cu succes în momentele critice ;

— să fie hotărît și prompt atunci cînd intervine ;

— să inspire încredere elevilor ;

— să instruiască elevii asupra modului de folosire a aparatelor, instalațiilor și materialelor ;

— să verifice înaintea începerii fiecărei ore starea aparatelor și instalațiilor din sală sau de pe baza sportivă, asigurîndu-se de buna lor funcționare.

2. Cauze și factori datorați terenului, materialelor, echipamentului

O importanță deosebită în practicarea exercițiilor fizice o au și bazele sportive care trebuie să respecte o serie de condiții în vederea evitării accidentelor. In acest sens, amenajarea corespunzătoare a curților școlilor, a spațiilor destinate desfășurării lecțiilor în aer liber, a sălilor de educație fizică trebuie să constituie o preocupare permanentă a conducerilor școlilor și a profesorilor de educație fizică.

Aceste spații trebuie să aibă suprafața plană, fără denivelări cu un spațiu de siguranță în jurul lor. În interiorul acestor spații nu trebuie să existe copaci, stîlpi de care s-ar putea lovi elevii, accidentîndu-se.

Atunci cînd activitatea de educație fizică se desfășoară, uneori, iarna, în spații improvizate (sală de clasă, coridor), trebuie urmărit ca aceste spații să satisfacă cît mai mult posibil cerințele sălilor special amenajate. În aceste spații trebuie să se asigure atît suprafața minimă necesară activității de educație fizică, cît și protecția împotriva accidentelor.

Astfel, podeaua sălilor de educație fizică sau a sălilor (spațiilor) unde se desfășoară activitatea nu trebuie să fie alunecoasă, ea trebuie să fie fără crăpături, netedă și solidă. Nu se recomandă ceruirea podelei sau acoperirea ei cu linoleum, pentru a evita alunecarea elevilor.

Tot în vederea prevenirii accidentelor, ferestrele trebuiesc protejate cu panouri de sîrmă.

De asemenea, trebuie avut în vedere faptul că o sală insuficient iluminată, neaerisită bine, friguroasă și prea aglomerată cu elevi și aparate poate favoriza apariția traumatismelor.

Totodată, trebuie avut în vedere că aparatura, materialele și instalațiile din săli și de pe terenuri pot fi, uneori, principala cauză a multor accidente.

În scopul prevenirii accidentelor, la începutul fiecărui an școlar, trebuie alcătuită o comisie însărcinată cu verificarea stării de funcționare a aparaturii și instalațiilor, căreia îi va reveni și îndatorirea de a stabili măsurile pentru asigurarea utilizării acestora potrivit normelor de protecția muncii.

Trebuie să fie interzisă cu desăvîrșire utilizarea aparatelor și instalațiilor care nu au fost verificate.

O atenție deosebită se va acorda fixării în sol a porților de handbal și fotbal, a stîlpilor de volei, a panourilor de baschet și a porticurilor de gimnastică. Se interzice folosirea acestora, dacă nu au fost ancorate și verificate. Lipsa unui control permanent al instalațiilor și aparatelor, neînlocuirea lor sau nerepararea celor uzate pot favoriza producerea accidentelor. Spațiul de siguranță din jurul aparatelor de gimnastică trebuie să fie suficient, aparatele nu trebuie să fie așezate prea aproape de pereți sau de alte aparate, pentru ca elevii să nu se lovească în timpul lucrului.

Fiecare profesor va urmări ca, în timpul lecțiilor de educație fizică, al activităților sportive, elevii să fie echipați adecvat, în sensul ca încălțămintea și îmbrăcămintea să nu stînjenească mișcările, efectuarea normală a exercițiilor.

3. Cauze și factori datorați elevilor

Unele abateri de la disciplină pot provoca accidente. Printre acestea :

— continuarea activității după ce s-a comandat încetarea lucrului ;

— nerespectarea cu strictețe a regulilor stabilite în desfășurarea jocurilor și efectuarea aruncărilor la atletism ;

— intrarea în sala de gimnastică sau pe baza sportivă fără cadrul didactic ;

— efectuarea unor mișcări bruște înainte de efectuarea încălzirii ;

— încercarea unor exerciții înainte de a fi predate de profesor ;

— insistarea exagerată pentru executarea unor mișcări care nu reușesc ;

— brutalitățile adversarului, mai ales la jocuri ;

— nerespectarea instrucțiunilor stabilite de profesorul de educație fizică cu privire la efectuarea exercițiilor fizice ;

— nerespectarea indicațiilor primite în timpul și înaintea efectuării exercițiului ;

— efectuarea unor exerciții dificile în afara lecției de educație fizică fără asigurare și contrar indicațiilor date de profesor ;

— elevii nu sînt atenți, atunci cînd profesorul le explică ce anume au de făcut ;

— înțelegerea greșită a acțiunilor motrice ;

— supraestimarea forțelor proprii ;

— grad avansat de oboseală.

În vederea evitării accidentelor, elevii trebuiesc deprinși să-și ia singuri măsurile necesare pentru prevenirea posibilității accidentării, realizîndu-se astfel autoasigurarea, orele de gimnastică în care se repetă, se consolidează și se perfecționează o anume mișcare fiind foarte propice acestui scop. De fapt, autoasigurarea constă în măsurile pe care le ia fiecare executant pentru a nu se accidenta.

4. Cauze și factori datorați condițiilor meteorologice

În învățămîntul preșcolar, gimnazial și liceal, marea majoritate a lecțiilor de educație fizică se desfășoară în aer liber, urmărindu-se cu precădere călirea organismului copiilor.

Practicarea exercițiilor fizice pe umezeală, într-un echipament neadecvat poate duce la apariția unor întinderi, rupturi musculare, întrucît determină o înrăutățire a coordonării motrice, la fel și căldura asociată cu umezeala duce la tulburări funcționale care favorizează producerea unor accidente. O temperatură scăzută a aerului, în combinație cu o umiditate mai ridicată și vînt, provoacă o micșorare a elasticității musculare și o reducere a capacității lor funcționale.

Pentru a evita acestea, elevii își vor desfășura activitatea într-un echipament corespunzător condițiilor meteorologice și vor efectua o încălzire corespunzătoare.

* * *

Controlul medical obligatoriu de la începutul fiecărui an, alături de un conținut judicios alcătuit al lecțiilor, imprimă, pe lîngă un caracter științific al educației fizice, și un anumit procentaj al înlăturării riscului accidentelor.

Contribuția educației fizice la dezvoltarea multilaterală și armonioasă a elevilor este posibilă numai atunci cînd întreg procesul educației fizice se bazează pe cunoașterea particularităților anatomo-fiziologice ale organismului în dezvoltare. Cu ocazia examenului medical, efectuat în școală, se stabilește starea sănătății și se apreciază creșterea și dezvoltarea fizică a elevilor. Cu aceeași ocazie, se pot constata unele deficiențe morfologice și funcționale localizate la nivelul aparatului loco-motor.

Cunoscînd datele biologice și medicale ale fiecărui elev, profesorul poate să stabilească posibilitățile de integrare a elevului în procesul de educație fizică, să hotărască și să aplice cele mai adecvate măsuri pentru prevenirea accidentelor. Folosind controlul medical în scopul aprecierii dezvoltării fizice și pentru cunoașterea capacității de adaptare la efort fizic a marilor funcțiuni ale organismului și aplicînd în mod științific acțiunea mișcării și a factorilor naturali în condiții favorabile de mediu, profesorul de educație fizică poate contribui

în mod real la întărirea sănătății organismului, la asigurarea integrității corporale a elevilor.

Acționînd în direcția eliminării tuturor factorilor de risc care pot favoriza apariția accidentelor în cadrul lecției de educație fizică, punîndu-și în valoare întreaga măiestrie profesională, profesorul de educație fizică va avea satisfacția îndeplinirii sarcinii de a asigura sănătatea și integritatea corporală a elevilor.

D. GUȚIU : Facteurs et causes qui favorisent les accidents au cours de la leçon d'éducation physique. Formes et méthodes de prévention des accidents

L'ouvrage a la structure suivante : 1) Causes et facteurs dûs au professeur d'éducation physique (préparation insuffisante de la leçon ; fautes de la méthode d'enseignement ; non-observance de la progression de l'effort ; organisation défectueuse de l'activité), ainsi que les mesures à prendre afin de prévenir les accidents. 2) causes et facteurs dûs au terrain, aux matériaux, à l'équipement. 3) Causes et facteurs dûs aux élèves. 4) Causes et facteurs dûs aux conditions météorologiques. En conclusion, l'auteur recommande le contrôle médical obligatoire des élèves en début d'année parallèlement à un contenu judicieux des leçons, ce qui imprime à l'éducation physique un caractère scientifique tout en éliminant, en une certaine mesure, le risque d'accidents.

D. GUȚIU : Factors and Causes Responsible for Accidents in Physical Education Tuition. Forms and Methods of Preventing Accidents

The work includes the following sections : 1) Causes and factors for which the physical education teacher is responsible (insufficient grounding of the lesson ; faulty teaching method, non-observance of the necessity to grade the effort ; faulty organization of activities-. Measures to be taken in order to prevent accidents. 2) Causes and factors for which the ground, the materials and the equipment are responsible. 3) Causes and factors for which the students are responsible. 4) Causes and factors for which the weather is responsible. The author concludes that a compulsory medical overhaul at the beginning of each year added to judiciously organized lessons will lend a scientific character to physical education and reduce the risk of accidents by a certain percentage.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ANTRENAMENTUL ŞCOLARILOR ŞI JUNIORILOR ÎN JOCUL DE OINĂ

Prof. OCTAVIAN LUPEI

Din dorinţa de a aduce o modestă contribuţie la învăţarea şi dezvoltarea jocului naţional — oina —, am purces la elaborarea prezentului material, care prezintă aspecte din experienţa personală.

Obţinerea unor rezultate bune în sportul nostru naţional implică, în primul rînd, rezolvarea cu succes a problematicii antrenamentului la copii şi juniori, din rîndurile cărora se vor forma noi elemente sportive, capabile să depăşească actualele performanţe. Din acest motiv, între conţinutul antrenamentelor cu copiii şi juniorii şi cel al antrenamentelor seniorilor, există o strînsă legătură şi dependenţă organică. Materialul prezent constituie o etapă, o fază în rezolvarea unei tematici care abordează antrenamentul şcolarilor la vîrstele de dezvoltare cuprinse între 10—18 ani, pentru o mai bună înţelegere a unităţii indestructibile a tematicii generale şi a reliefării integrării organice a subtematicii curente. În cele ce urmează voi eşalona, în rezumat, obiectivele şi mijloacele prin care mi-am propus să realizez antrenamentul şcolarilor la oină, la vîrstele de dezvoltare cuprinse între 10—18 ani.

Datorită concluziilor desprinse din experienţa acumulată şi din materialul bibliografic studiat, am împărţit această etapă în două subetape :

— **Subetapa I-a**, care cuprinde vîrstele de dezvoltare între 10—14 ani.

— **Subetapa a II-a**, care cuprinde vîrstele între 15—18 ani.

Motivele care m-au determinat la această împărţire au fost :

1. Existenţa în viaţa individuală a perioadelor prepubertare şi pubertare, cînd în organismul copilului au loc transformări radicale din punct de vedere anatomo-fiziologic.

2. Dezvoltarea etero-cronică a calităţilor motrice, în special a calităţii de viteză şi îndemînare, a căror salt calitativ se termină în jurul vîrstei de 13—14 ani, precum şi a calităţii de forţă şi rezistenţă care ating nivelul maturizării la o vîrstă mai mare.

3. Etapele de selecţie trebuie efectuate în funcţie de primele idei descrise mai sus, ele prezentîndu-se pentru jocul de oină în felul următor :

— Selecţia de masă (iniţială) — la 10 ani ;

— Selecţia de bază — la 14 ani ;

— Selecţia finală — la 18 ani.

În speranţa că cele descrise pînă în prezent motivează în suficientă măsură alegerea şi stabilirea obiectivelor enunţate privitor la antrenamentul şcolarilor la oină, în perioadele de vîrstă cuprinse între 10—18 ani, precum şi în împărţirea acestei perioade în cele două subetape, în cele ce urmează voi căuta să arăt în mod concret mijloacele prin care consider că s-ar putea realiza această pregătire.

Antrenamentul şcolarilor la 10—14 ani

I. **Pregătire fizică.**

Avînd o pregătire fizică dobîndită anterior, se va continua pregătirea fizică multilaterală prin dezvoltarea tuturor calităţilor fizice de bază, în special viteza şi îndemînarea, care se dezvoltă la această vîrstă.

a — **Din atletism :**

— alergare normală ;
— alergare lansată ;

— sprinturi de 30—40 m cu plecare de jos și din picioare ;
— alergare prin pădure cu sărituri peste obstacole naturale ;
— sărituri de pe loc în diferite variante ;
— sărituri peste obstacole ;
— aruncări cu diferite obiecte la distanță ;
— aruncări la țintă cu mingea de oină.

b — **Din gimnastica (de bază) :**

— exerciții de brațe (rotări, arcuiri) ;
— exerciții de picioare (fandări, sărituri) ;
— exerciții de trunchi (aplecări, îndoiri, răsuciri) ;

c — **Din jocuri de mișcare :**

— ștafete cu caracter de întrecere pe distanțe de 30—40 m ;
— ștafeta cu ocolirea sau atingerea unui obstacol ;
— ochirea în cerc ;
— ochește mingea ;
— ochirea diferitelor ținte mișcătoare ;

d — **Din jocuri sportive :**

— handbal (pase, aruncări la poartă).

II. **Pregătirea tehnică**

A. **Atac.** La oină echipa în atac e cea care este la prindere.
1. **Poziția fundamentală :**
— se învață împreună cu pasarea mingii.
2. **Mișcarea în teren :**
— alergarea lansată cu spatele, laterală, cu pași adăugați, opririle schimbările de direcție, se vor realiza în special prin intermediul jocurilor de mișcare, ca :
— ștafete combinate (alergări, opriri, schimbări de direcție) ;
— crabii și crevețiî ;
— leapșa cu variantele sale ;
— huștiuluc.

3. **Prinderea și pasarea mingii.**

Se va face prin intermediul jocurilor de mișcare, ca : diferite ștafete cu transport de mingi, mingea călătoare, mingea la căpitan, mingea în stea.

— pase de pe loc : în doi, în careu ;
— pase de pe loc urmate de deplasare ;
— suveici simple cu trecerea la coada șirului respectiv sau la coada șirului unde s-a pasat ;
— suveici duble.

4. **Aruncarea la țintă : de pe loc.**

Toate aruncările la țintă vor fi precedate de primirea mingii.
— Elan de 3 pași, primirea mingii, aruncare la țintă ;
B. **Apărare** — (La oină echipa în apărare este cea de la bătaie).

1. **Poziția fundamentală**

— Luarea poziției fundamentale de apărare : genunchii ușor îndoiți corpul aplecat în față, brațele întinse în față cu palmele înainte.
— Întoarceri pe loc în poziția fundamentală.

2. **Mișcarea în teren**

— alergare lansată ;
— deplasări laterale ;
— opriri în poziții fundamentale precedate de diferite deplasări (alergare, schimbări de direcție) sărituri, etc.

3. **Blocarea aruncărilor :**

— exerciții în doi sub formă de pase ;
— exerciții în doi, cu anunțarea, unde se va arunca ;
— exerciții pe diagonală ;

III — **Pregătirea tactică.**

A. **Atac**

1. **Tactica individuală**

— prinderea mingii cu două mîini ;
— pasarea mingii la coechipierul care este în poziția cea mai favorabilă ;
— deplasarea în teren cu variații de ritm ;
— aruncări după adversar, rapide și surprinzătoare, numai în situații favorabile ;

2. **Tactica colectivă**

— așezarea jucătorilor în atac, cu blocaj din doi sau trei jucători pentru trăgătorii principali.

B. **Apărarea**

1. **Tactica individuală :**

— blocarea mingilor ;
— alergarea pe culoar ;
— evitarea mingilor aruncate de adversar.

2. **Tactica colectivă :**

— bătaie înaltă și lungă care ajută pe alți coechipieri să alerge prin culoare ;
— bătaie tactică, pe jos pe culoarul de ducere cînd coechipierii vin pe cel de întoarcere sau invers ;
— un bun apărător trece din careu în careu pentru a scăpa de lovire alți coechipieri mai slabi în apărare.

IV. **Pregătirea teoretică**

În afara noțiunilor explicate, în cadrul tacticii individuale și colective pentru atac și apărare se vor învăța și celelalte reguli ale jocului.

V. **Pregătirea psihologică**

— Dezvoltarea interesului pentru jocul de oină ;
— stimularea imaginațiilor creatoare la copii ;
— dezvoltarea încrederii în forțele proprii ;
— dezvoltarea curajului, dîrzeniei și voinței de a obține victoria în mod cinstit prin lupta sportivă.

Antrenamentul școlarilor la vîrsta de 15—18 ani.

I. **Pregătire fizică :**

În această etapă se va continua pregătirea fizică multilaterală, dar — datorită transformării radicale a organismului din această perioadă de vîrstă —, pentru a veni în ajutorul copilului, accentul va cădea pe dezvoltarea rezistenței generale. Este obligatoriu, pentru înlăturarea accidentelor, să se efectueze vizite medicale dese, respectînd cu strictețe indicațiile medicului.

Mijloace :

Cele indicate în etapa anterioară (10—14 ani) la care se mai adaugă :

— alergări de rezistență 2000 m ;
— exerciții din gimnastica acrobatică ;
— jocuri de mișcare ca : lupta în cerc ; lupta cu bastonul ; din cerc în cerc ; ferește-te de două mingi ;
— elemente din jocul de handbal, volei, baschet, precum și joc cu reguli adecvate.

II. **Pregătirea tehnică :**

A. **Atacul**

1. **Poziția fundamentală** — se va îmbunătăți ;
2. **Mișcarea în teren** — se va îmbunătăți prin folosirea exercițiilor specifice jocului de oină ;
3. **Prinderea și pasarea mingii** — consolidarea deprinderilor dobîndite ;
— pase de pe loc urmate de deplasare ;
— suveici duble cu mai multe mingi ;
— combinații simple care solicită deplasare în ritm variat și în locuri diferite ;
— pase din deplasare ; prinderea mingii din deplasare și din pasare ;
— prindere, oprire, schimbare de direcție și pasare.

4. **Aruncarea la țintă :**

Consolidarea și îmbunătățirea procedeelor învățate ;
— aruncare de pe loc ;
— aruncare din pasa primită ;
— de pe loc, urmate de deplasare ;
— aruncare la ținta precedată de combinații tactice, în prezența adversarului activ.

B. **Apărarea**

— Consolidarea procedeelor tehnice învățate în etapa anterioară ;
— Îmbunătățirea bătăii

III. **Pregătirea tactică**

A. **Atacul**

Îmbunătățirea acțiunilor prevăzute în etapa anterioară, în condițiile de joc :
— Blocajele și plecarea din blocaj ;
— combinații tactice ;
— schimbare tactică de jucători.

B. **Apărarea**

— Îmbunătățirea acțiunilor prevăzute în etapa anterioară ;
— Apărare combinată (singur și pe grupe) ;
— Intercepția ;
— Schimbare tactică de jucători.

IV. **Pregătire teoretică**

— Cunoașterea integrală a regulamentului de joc ;
— Cunoașterea noțiunilor esențiale ce stau la baza tacticii colective și individuale din atac și apărare ;

V. **Pregătirea psihologică**

— Folosirea mijloacelor din etapa anterioară ;
— pregătire psihică specifică jocului de oină ;
— pregătirea pentru concurs ;
— discutarea rezultatelor obținute în competiții ;
— stimularea dorinței de afirmare pe plan sportiv în mod corect ;
— formarea obișnuinței de a participa conștient la orele de antrenament.

În încheiere trebuie să specific că majoritatea mijloacelor propuse pentru realizarea obiectivelor, au izvorît din experiența practică. Prezentul material reprezintă o încercare de sistematizare a pregătirii specializate la oină.

BIBLIOGRAFIE

1. ELENA FIREA : Metodica educației fizice școlare.
2. IOAN KUNST-GHERMĂNESCU : Teoria și metodica handbalului.
3. LUPEI OCTAVIAN : Revista educație fizică nr. 11/1985 — Pregătirea echipei reprezentative de oină a școlii.
4. COSTEL IANCU : Revista de educație fizică nr. 3/1976 — Învățarea jocului de oină (II).

O. LUPEI : L'entraînement des élèves et des juniors au jeu d'„oïna"

Disposant d'une vaste expérience personnelle, l'auteur expose quelques-unes de ses opinions au sujet de l'instruction des jeunes sportifs aux premières notions et — ensuite — au perfectionnement de l'habileté au jeu d'oïna. On offre des informations et des suggestions intéressant aussi bien les sportifs en bas âge (10—14 ans) que ceux qui sont en train de devenir seniors. La méthode d'entraînement proposée tient compte, d'une part, des transformations anatomophysiologiques de l'organisme des jeunes sportifs et, d'autre part, du besoin de développer les qualités motrices, surtout la vitesse, l'habileté, la force et la résistance qui se manifestent pleinement à cet âge. L'auteur met à la disposition des intéressés les plans concrets, détaillés de l'instruction, en soulignant tous les détails techniques et de méthode, différenciés selon l'âge.

O. LUPEI : The Training of Schoolchildren and Juniors in „oina"

Relying on a rich personal experience, the author reveals some of his opinions on the training of young sportsmen who want to acquire the first notions of "oina" and then intend to have a really good command of the game. The author provides data on, and puts forward suggestions for, children aged between 10 and 14 and juniors on the threshold of seniority. The methods of training he proposes take into consideration not only the anatomic and physiological transformations of the young sportsman's body but also the need for developing motive properties, especially speed, skill, strength and resistance, which are of great interest in the light of the age group discussed. The author also provides concrete and detailed plans by age group regarding the respective training, with stress laid on the technical and methodological details.

STUDIU PRIVIND MIJLOACELE DE EXTINDERE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ÎN ÎNTREPRINDERILE ÎN CARE LUCREAZĂ NUMEROASE FEMEI

Prof. MARIANA COJOCARU

Liceul „Mihai Viteazul" — Ploiești

Prof. MIRCEA COJOCARU

Clubul sportiv școlar Ploiești

Scopul lucrării

Lucrarea reprezintă o contribuție la elucidarea unor probleme privind factorii limitativi ai practicării educației fizice și sportului în rîndul femeilor, în general, și în întreprinderile în care predomină elementul feminin, în special.

S-a urmărit analizarea eficienței formelor actuale de practicare a educației fizice și sportului în diferite întreprinderi, precum și găsirea de noi forme în funcție de profil, cerințe, tradiție, bază materială, cadre, preocupare etc.

De asemenea, s-a căutat lămurirea unor aspecte privind influențele și efectele activității de educație fizică și sport, desfășurate în școli, asupra absolventelor în activitatea lor profesională cu diferite profiluri.

Metode folosite

Metodele folosite au fost, în principal, observația directă, metoda chestionarului, culegerea de date cu ocazia unor activități sportive și competiții de masă interne, de nivel local și județean, sau în discuții cu diverși factori de răspundere. Nu în ultimul rînd, la realizarea acestei lucrări au contribuit notele și experiența personală ale autorilor.

Au fost împărțite circa 1.200 de fișe în patru întreprinderi cu profiluri diferite. Fișele conțineau 11 întrebări privind practicarea educației fizice și sportului în școală și după absolvirea școlii de bază, practicarea în prezent a educației fizice și sportului, modul de organizare a acestei activități în întreprinderea respectivă, preferințe privind diferite ramuri de sport sau activități cu caracter sportiv-recreativ, probleme ale timpului liber, aspecte sociologice, propuneri de îmbunătățire a activității de educație fizică și sport în cadrul întreprinderii.

Pentru formarea unei mai bune imagini despre activitatea sportivă de masă în întreprinderi, în general, și în cele cu profil feminin, în special, au fost purtate discuții directe cu diferite muncitoare, cu responsabili ai comitetelor U.T.C., și de sindicat, cu organizațiile de partid din întreprinderi.

Interpretarea datelor

Realizarea întregului material de studiu și întocmirea studiului au cerut o viziune de ansamblu și o interpretare globală a datelor obținute în raport direct cu scopul urmărit, acordîndu-se totuși o atenție deosebită chestionarelor completate de către muncitoarele cărora le-au fost înmînate.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1986, pag. 48

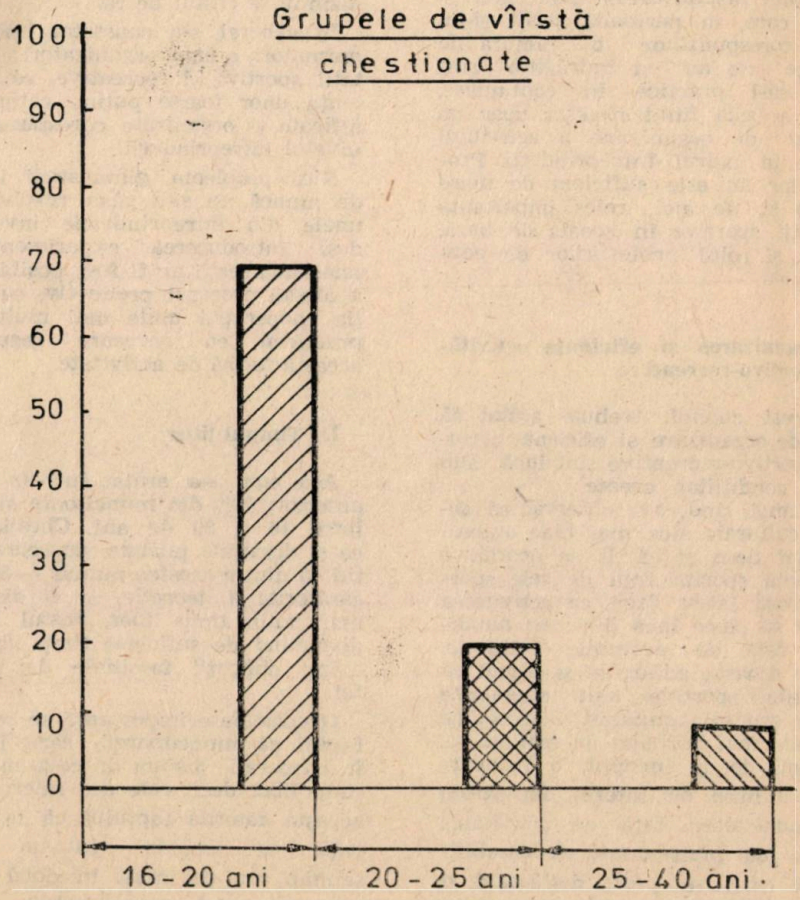
Prelucrarea datelor obținute a necesitat o triere severă a fișelor (aproximativ 200 de fișe au fost anulate fie din cauza răspunsurilor incomplete, fie din cauza faptului că unele răspunsuri nu au atins problema pusă în discuție).

Cele 1.000 de fișe rămase au fost interpretate, alcătuindu-se diverse tabele și grafice, scoțîndu-se în evidență o serie de aprecieri privind activitatea cercetată, precum și concluzii utile pentru viitor.

A. Cu privire la practicarea educației fizice și sportului în perioada anterioară intrării în producție

Din răspunsurile prelucrate, s-a constatat că un procent de 97—98 din muncitoare au practicat educația fizică și diverse sporturi (în special, handbal, volei, mai puțin, atletism, gimnastică și altele), în funcție, probabil, de condițiile existente în școală.

Trebuie arătat faptul că aproximativ 70% din muncitoarele chestionate aveau vîrsta între 16 și 20 de ani, restul fiind între 21 și 25 de ani sau mai vîrstnice. Această constatare ne-a relevat un fapt îngrijorător, și anume că, deși majoritatea fetelor absolviseră de puțin o școală de un anumit grad, multe din ele au dovedit o insuficientă cunoaștere a ceea ce înseamnă activitatea de educație fizică și sport, ce reprezintă ea, confundînd activitatea sportivo-recreativă cu plimbările cu prieteni sau prietene!



B. Practicarea în prezent a activităților sportivo-recreative

Datele obținute au arătat o situație nesatisfăcătoare, comparînd cifric numărul celor care au luat parte în decursul unui an la o acțiune sportivă, la una turistică sau nu au participat la nici o acțiune de acest gen organizată în întreprindere. O situație mai puțin precară s-a prezentat în sistemul cooperației meșteșugărești, unde 17% din fete au luat parte la una sau mai multe acțiuni sportive și 19% la excursii. La restul întreprinderilor, procentele între 7 și 9 la participări în cadrul unor acțiuni sportive și 11—15 la acțiuni turistice au arătat că proporția în care femeile rămîn în afara acțiunilor pe linie sportivă sau turistică este îngrijorătoare (77—82%).

O importantă concluzie se desprinde din studiul răspunsurilor date : muncitoarele care, în perioada școlii, și-au însușit corespunzător o ramură de sport pe care au și îndrăgit-o sînt atrase să-l practice în continuare, pentru aceasta fiind necesar doar un minimum de organizare a activității sportive în cadrul întreprinderii. Procentul lor nu este suficient de mare (18—19) și, de aici, reies importanța activității sportive în școala de bază, precum și rolul profesorilor de educație fizică.

C. Organizarea și eficiența activităților sportivo-recreative

În acest capitol, trebuie arătat că modul de organizare și eficiența acțiunilor sportivo-recreative sînt încă sub nivelul condițiilor create.

În primul rînd, s-a observat că acțiunile culturale sînt mai bine organizate, mai dese și că li se acordă o importanță sporită față de cele sportive. Acest lucru face ca activitatea sportivă să plece încă din start handicapată față de acțiunile culturale. Dacă la aceasta adăugăm și faptul că activitățile sportive sînt organizate mai rar sau în campanie — ca să ne exprimăm mai aproape de realitate —, observăm, de la început, o îndepărtare și o lipsă de interes din partea unor muncitoare față de activitatea sportivă. Mai mult chiar, responsabilii culturali care, se pare, desfășoară o activitate destul de laborioasă se ocupă de organizarea diferitelor așa-zise excursii care, de fapt, reprezintă doar deplasări cu autocarul sau cu trenul la diferite cabane, hoteluri, fără a beneficia de mișcarea în aer liber, de drumeție, de sporturi practicate ad-hoc etc. De aci, înțelegerea greșită a multor tinere despre conținutul acțiunilor turistice cărora de multe ori li se asociază și cuvîntul „sportive".

Deși paradoxal, în aceste întreprinderi cu profil feminin, s-a constatat foarte mult interes pentru echipa de fotbal formată din puținii bărbați care lucrează în aceste întreprinderi sau chiar în altele. Preocuparea pentru organizarea unor acțiuni sportive care să fie specifice femeilor este însă scăzută, activitățile organizate la handbal sau la volei neatrăgînd decît un număr scăzut de fete, iar alte forme mai atractive, mai diversificate organizîndu-se destul de rar.

În general, s-a constatat lipsa unor animatori, a unor organizatori ai activității sportive și recreative, ca și existența unor foarte puține acțiuni planificate și organizate corespunzător la nivelul întreprinderii.

Nici problema gimnasticii la locul de muncă nu și-a găsit rezolvarea în unele din întreprinderile investigate, deși introducerea experimentală în una-două secții ar fi fost posibilă, fără a afecta procesul productiv, cu excepția cooperației unde mai multe secții practicau cu oarecare regularitate această formă de activitate.

D. Timpul liber

Așa cum s-a arătat într-un capitol anterior, 70% din muncitoare au vîrsta între 16 și 20 de ani. Chestionarele, ca și discuțiile purtate, au relevat faptul că dintre acestea numai 7—8% erau căsătorite și, teoretic, ar fi dispus de mai puțin timp liber, restul de 92% dispunînd de suficient timp liber, neavînd obligații familiale de nici un fel.

O constatare importantă se referă la faptul că muncitoarele care lucrează în cooperație dispun de ceva mai mult timp liber decît cele din întreprinderi, aceasta datorită faptului că în cooperație se lucrează într-un singur schimb sau cel mult în două schimburi, pe cînd în întreprinderi cele trei

Participarea la diferite acțiuni cultural-sportive

Profilul muncii	Acțiuni		
	Sportive	Turistice	Culturale
Intreprinderi textile	9 %	15 %	35 %
Întreprinderi mobilă-tapițerie	7 %	11 %	28 %
Cooperație	17 %	19 %	30 %

schimburi modifică aspectul timpului liber util diferitelor activități sportive sau culturale. Astfel, în cooperație, s-a constatat că 62% din fete preferă organizarea unor activități și în timpul săptămînii (dar și duminica), iar în întreprinderi procentul a fost de peste 60 numai pentru activități duminicale și doar 35—38 pentru acțiuni și în timpul săptămînii. Aceste constatări arată cît de mult trebuiesc diversificate formele de practicare a exercițiilor fizice și sporturilor, ținînd cont de specificul diferitelor întreprinderi, de timpul liber, de componența colectivelor (sex, vîrstă, obligații familiale etc.).

E. Preferințe în practicarea educației fizice și în modalitățile de organizare

O principală constatare, și care trebuie să constituie un punct de plecare valabil pentru orice colectiv din întreprinderi,este faptul că muncitoarele chestionate au manifestat interes pentru organizarea mai bună a activităților sportive în întreprinderile respective.

Răspunsurile au arătat că marea majoritate (85%) preferă acțiunile organizate în cadrul colectivului în care lucrează (de preferință, secția), numai 10% (în special, femeile căsătorite și cu 1—2 copii) preferînd activități sportive recreative organizate cu familia (în special, excursii), iar 5% au arătat că nu pot participa la nici un fel de activități nici în întreprinderi și nici cu familia, timpul lor liber avîndu-l afectat în exclusivitate familiei (în special, femei cu 2—4 copii).

În ceea ce privește preferințele privind formele de practicare a diferitelor activități sportive, au ieșit în evidență trei categorii: prima (cea mai numeroasă — 65%) preferă excursiile; a doua preferă practicarea diferitelor sporturi individuale și jocuri sportive (25%), în special, volei, handbal, tenis de masă, gimnastică; a treia (10%) preferă practicarea diferitelor exerciții fizice la domiciliu (în special. gimnastica de înviorare sau gimnastica medicală).

Dacă prima categorie arată o mare majoritate de subiecți care nu cunosc încă bine și nu apreciază practicarea diferitelor sporturi, a doua reprezintă grupuri care au mai practicat diferite sporturi și au încă plăcerea să le practice, a treia categorie fiind reprezentată de femeile cu foarte puțin timp liber, datorită obligațiilor familiale (în general, între 30 și 45 de ani), dar care, avînd unele mentalități greșite, socotesc că sportul și, mai ales, practicarea lui în grup și în echipamentul adecvat reprezintă ceva nepotrivit pentru o femeie serioasă.

De asemenea, s-a înregistrat dorința majorității muncitoarelor de a se organiza mult mai des diferite întreceri sportive, chiar în cadrul întreprinderii, sub forma unor întreceri sau campionate pe secții la care să participe săptămînal, și nu ocazional.

F. Folosirea cadrului organizatoric actual și a activului existent.

O primă constatare. pe baza răspunsurilor primite și a informațiilor culese din sondajele făcute la fața locului este aceea că factorii cu atribuții în domeniul activității sportive manifestă o preocupare insuficientă în această direcție.

Majoritatea muncitoarelor au cerut o preocupare mai serioară din partea organizațiilor sindicale și de tineret în organizarea cu regularitate a diferitelor acțiuni sportivo-recreative.

De asemenea, s-a scos în evidență faptul că, deși fiecare întreprindere are o asociație sportivă, cu președinte, cu responsabili, cu instructori, activiștii voluntari fac, uneori, destul de puțin pentru activitatea sportivă de masă, îndreptîndu-și mai mult atenția spre o echipă oarecare, în special, de fotbal, chiar dacă peste 80% din salariați îl formează femeile.

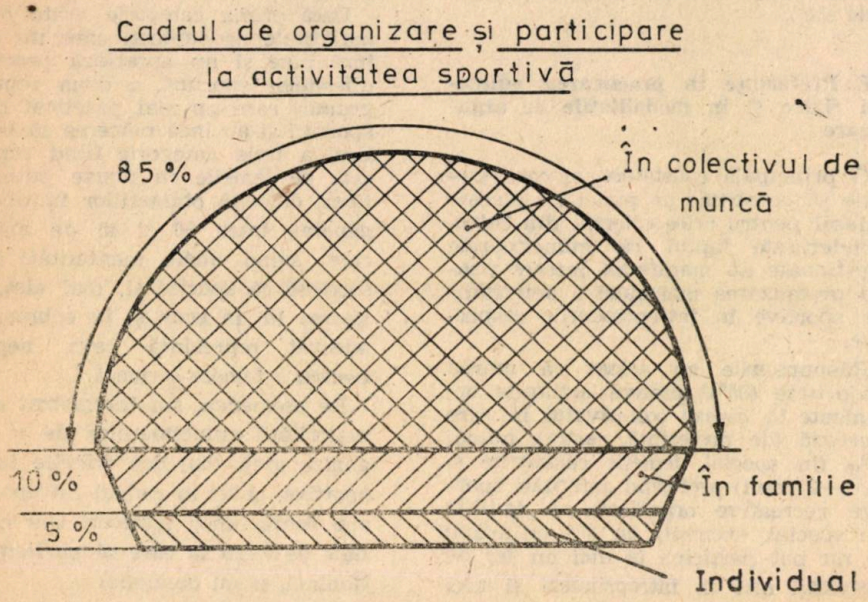
S-a observat că nu s-au sondat sub nici o formă preferințele muncitoarelor în domeniul sportului și nici nu s-a căutat ca, folosind cadrele existente (responsabilii de grupe sindicale, uteciștii, foștii sau fostele sportive, iubitorii sportului), să se organizeze programe sportive regulate. Pe aceeași linie se înscrie și insuficienta preocupare pentru asigurarea unor baze și materiale sportive corespunzătoare.

Putem aprecia, deci, că, deși având un sistem organizatoric și competițional bine ancorat în realitate în cadrul „Daciadei", precum și o diversitate de competiții cu tradiție, unele create special pentru elementul feminin (festivalul sportului feminin, de pildă), factorii cu răspundere din întreprinderi și instituții nu se servesc de ele în măsură suficientă.

G. Cu privire la propaganda sportivă.

Lipsa de cunoștințe în domeniul educației fizice și sportului, al cunoașterii foloaselor de pe urma practicării diferitelor exerciții fizice se datorește și unei insuficiente propagande sportive în rîndurile muncitoarelor. Această împrejurare a dus la situația ca o bună parte din tinerele fete, în special cele din grupa de vîrstă 16—20 de ani, să fie atrase numai de activitățile culturale (mai dese, mai bine organizate și mai bine popularizate), în acest fel, apărînd posibilitatea ca tocmai la vîrsta la care se pot forma cel mai ușor obișnuința și plăcerea practicării diferitelor sporturi acest lucru să nu se întîmple.

Printre faptele pozitive constatate a fost și acela că aproximativ 20% din muncitoare practică acasă exercițiile recomandate la emisiunile radio-televizate și prin pliante, privind gimnastica de înviorare.



Organizarea activităților sportive săptămînale

Sectorul	Activități duminicale	Acțiuni sportive în cursul săptămînii
Întreprinderi	66 %	38 %
Cooperație	80 %	62 %

Probabil, o mai bună propagandă în fiecare întreprindere, prin difuzarea periodică de afișe și pliante — realizate atractiv din punctul de vedere al prezentării grafice — conținînd benzi cu exerciții de gimnastică sau aspecte din diferite ramuri de sport, prin organizarea vizionării de filme cu caracter sportivo-recreativ sau prin audierea unor referate susținute de medici, profesori de educație fizică, sportivi cunoscuți, alți specialiști, privind necesitatea practicării educației fizice și sportului zilnic, mai ales de către muncitoarele din întreprinderile în care munca solicită multă atenție și se desfășoară în condiții statice ar contribui la obținerea unor rezultate importante, cu condiția însă ca aceste acțiuni să aibă un caracter permanent.

Concluzii

— Se confirmă necesitatea practicării corespunzătoare a educației fizice și sportului în școală — atît sub aspectul ponderii, cît și al conducerii încredințate unor cadre calificate —, conditio sine qua non a formării unor deprinderi permanente, a gustului pentru practicarea exercițiilor fizice și după absolvirea școlii.

— Numărul actualelor muncitoare care, după încadrarea în producție, nu mai participă decît rar sau deloc la activitățile sportivo-recreative este încă destul de mare în întreprinderi și ceva mai scăzut în cooperație.

— Organizarea nu numai rară, dar și necorespunzătoare a acțiunilor sportive este una din cauzele care face ca numărul celor care preferă acțiunile cvasiculturale sau așa-zisele excursii cu autocarul sau cu trenul să fie în creștere.

— Lipsa unor baze sportive proprii, bine amenajate, și a unui minimum de materiale sportive, ca și numărul foarte mic de animatori și organizatori în fiecare secție din întreprinderile respective, face ca interesul pentru activitățile sportive să fie scăzut, iar muncitoarele să nu cunoască beneficiile pe care le-ar putea avea prin practicarea educației fizice și sportului.

— Se constată că bugetul de timp liber, chiar la întreprinderile în care se lucrează în trei schimburi, ar fi suficient pentru organizarea unor acțiuni cu caracter sportiv, în special, la nivelul secțiilor, atît duminica, cît și în timpul săptămînii, ceea ce ar fi un cîștig pentru activitatea sportivă de masă și, implicit, pentru practicante.

— Numărul mare de întreprinderi în care marea majoritate a personalului, angajat îl formează femeile, în special, cele ale căror vîrste sînt între 16 și 20 de ani, creează obligația de a fi folosite cu mai mult simț de răspundere, cu mai mult devotament și chiar cu mai multă fantezie cadrul organizatoric existent, condițiile create.

—Intensificarea muncii de propagandă în domeniul activității sportive la nivelul tuturor întreprinderilor și al secțiilor, diversificarea acesteia se impun cu fermitate, insistîndu-se, poate, mai mult pe programarea de filme cu caracter sportiv, întîlniri cu sportivi reputați.

MARIANA COJOCARU, M. COJOCARU : Etude concernant les moyens d'amplifier les activités sportives de masse dans les entreprises employant un grand nombre de femmes

Les auteurs tâchent de dénombrer les facteurs limitant la pratique de l'éducation physique et du sport par les femmes en général et dans les entreprises où l'élément feminin prédomine, en spécial. On analyse l'efficience des formes actuelles de la pratique de l'éducation physique et du sport dans différentes entreprises, et on propose de nouvelles formes en fonction du profil de l'entreprise, des exigences, de la tradition de la base matérielle, des cadres, du souci voué au remède des difficultés à ce sujet. On présente également les influences et les effets que l'activité d'éducation physique et de sport déployée dans les écoles exerce sur la pratique ultérieure des jeunes ouvrières qui viennent de terminer leurs études.

MARIANA COJOCARU, M. COJOCARU : On the Means of Expanding Mass Sporting Activities in the Enterprises Employing Women

The authors make an attempt at enumerating the factors that limit women's practising physical education and sports, in general and in the enterprises employing women, in particular. They examine the efficiency of today's forms of practising physical education and sports in various enterprises and put forward new proposals depending on the respective branches, requirements, tradition, available staff and facilities, with a view to eliminating the existing shortcomings. They also deal with the influences and effects of physical education and sports carried out at school on the further practising of these activities by the women employer in the working field.
in the working field.

EXPERIENȚA CELOR MAI BUNI — LA ÎNDEMÎNA TUTUROR SPECIALIȘTILOR

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE
Cabinetul metodic al C.M.B.E.F.S.

Numărul mare al antrenorilor care activează în cele 32 de cluburi și 43 asociații sportive de performanță din Capitală (fără a le include pe cele cu secții de nivel național și local), unități în care funcționează 44 de secții olimpice și 82 de nivel internațional, numărul mare de sportivi nominalizați (circa 600) pentru J.O. din 1988, numeroasele obiective intermediare (la Campionatele mondiale, europene etc.) și finale stabilite pentru acești sportivi în actualul ciclu olimpic fac și mai necesare o serie de manifestări metodico-științifice în care sînt angajate permanent cele aproape 20 de cabinete metodice ale cluburilor, lăcașuri de cultură de specialitate, de documentare și informare ale căror teritoriu de acțiune și spațiu de progres se situează adesea între optimizarea curentă a procesului de antrenament și munca de cercetare autentică.

Între manifestările de acest gen organizate pentru antrenorii din Capitală pe primul plan se situează **cursul bilunar de la sala Dalles**, care în anul 1985/86 a avut ca temă **„Compatibilitatea între modelul campionului olimpic din anul 1988 și cel al sportivului selecționat și pregătit de cluburile bucureștene începînd de la sfîrșitul anului 1985"**, curs condus, timp de 17 ani, de dr. Nicu Alexe. Cu antrenorii de la ramurile sportive rămase în urmă pe plan mondial, ale căror rezultate slabe au fost semnalate și în presa noastră centrală, din primele zile ale anului curent, Cabinetul metodico-științific al C.M.B.E.F.S. a inițiat, începînd cu luna februarie, **comenzi mente lunare**, devenite în scurt timp trepte de receptare și dezbatere a antrenamentului contemporan prin prisma calității și eficienței.

Un caracter de permanență prin desfășurarea sa lunară au căpătat **schimbul de experiență** la care participă cei mai buni antrenori de haltere, gimnastică, atletism, canotaj, caiac-canoe din Capitală (acțiune sugerată de Comitetul municipal București al P.C.R., menită să generalizeze experiența unor mari specialiști privind orizonturile moderne ale tehnologiei antrenamentului, unele sugestii practice pentru promovarea modelelor mondiale de pregătire și concurs etc.) precum și **ciclul de expuneri** de la Cabinetul municipal de partid, la care iau parte activiști ai mișcării sportive din Capitală.

La acestea se adaugă **cursurile** aperiodice **de reciclare** a activului din cluburi, unele consfătuiri metodice (ca cea a clubului Dinamo consacrată aniversării a 65 de ani de la crearea Partidului Comunist Român) și **alte acțiuni** (lecții deschise, lectorate, mese rotunde, lucrări metodice, înregistrări și redări video etc.) ale cabinetelor metodice.

Întrucît cele discutate la asemenea manifestări nu au fost date publicității, dat fiind caracterul lor strict de specialitate, redacția revistei noastre a luat inițiativa de a crea o rubrică anume care să prezinte principalele probleme ce frămîntă în prezent specialistul care lucrează în sportul de mare performanță. Inițiativă lăudabilă, pe care o vom sprijini cu toată căldura, mai ales că Bucureștiul are suficiente forțe capabile să intervină în tematica acestei rubrici al cărei conținut îl dorim cît mai interesant.

În preocupările Cabinetului nostru cît și în manifestările organizate pînă acum cu sprijinul unor specialiști ai Centrului de Cercetări, Centrului de Medicină Sportivă, ai federațiilor de

Educație fizică și sport, nr. 9, 1986, pag. 55

handbal, volei, atletism etc., un loc central îl ocupă **problematica obiectivizării tehnologiei antrenamentului în vederea pregătirii unor modele competitive pe plan mondial,** din coordonatele căreia încercăm o sinteză în cele ce urmează.

*

În condițiile cînd marea performanță nu mai apare numai datorită faptului că ne-am pregătit în vederea obținerii ei, cînd volumul de lucru este mereu insuficient în raport cu cerințele marii competiții, cînd timpul de pregătire — materia primă a performanței — trebuie cucerit și apoi apărat de factorii limitativi, cînd **selecția de acum își arată efectul abia peste 3—10 ani** — se impune să fim mult, mult mai atenți cu cine pornim la drum, cu cine urmează să lucrăm. Se estimează în prezent că la circa 100.000 de copii se află un element de excepție, un supertalent pe plan european. Ori, pentru ca un astfel de talent să nu se altereze într-o asociație sportivă oarecare, el trebuie pus în valoare de o tehnologie adecvată, în care climatul de învățare-perfecționare, diferențiată, individualizată, conștientizată să se apropie, pînă la suprapunere, de cel ideal, pretins de marea performanță.

Rezultatele de nivel mondial obținute de copii și juniori la campionatele europene de gimnastică și haltere, de pildă, ne invită să privim din alt unghi de vedere însuși principiul respectării legilor vîrstei, principiu pe care unii antrenori, specializați în selecție, îl aplică diferențiat. Căci, în prezent, se profilează tot mai mult o categorie de antrenori a căror bună reputație provine numai din depistarea și selecția elementelor talentate, generozitatea muncii lor asemănîndu-se întrucîtva cu a minerului, care doar extrage minereul fără pretenția de a-l și prelucra. Și criteriile lor de selecție, ce vizează deja modelele biopsihice, de antrenament și de concurs, se deosebesc de pe acum de cele publicate (S.N.U.S.), fiind mult mai riguroase, mai exigente, mai legate de marea performanță, ceea ce ne conduce la axioma potrivit căreia un elev obez va fi și un adult obez, iar **cel ce confirmă în lotul de copii și juniori o va face sigur și la nivelul lotului de seniori.**

Din multitudinea criteriilor de selecție acești antrenori îl aleg pe cel care prezintă o semnificație existențială pentru copil și a cărui influență asupra sa se situează „aici și acum", nu în trecut și nu în alt domeniu. Preferînd înaintea altor calități sau aptitudini **coordonarea maximă,** aceștia au descoperit pe Cristian Gațu și Ilie Năstase ; acordînd prioritate absolută **tenacității** și **perseverenței,** (care nu sînt calități fizice) i-au depistat pe Ivan Patzaichin, Nadia Comăneci și mulți alții din sporturile așazise „grele" ; primatul **mobilității** în selecția la haltere (Da ! nu al forței) ne-a oferit generația actuală care este cea mai bună din lume. „Dacă copilul a acceptat să facă haltere, unde munca, de la învățare și pînă la perfecționare, durează pînă la durere — declara antrenorul Mihai Constantinescu (C. S. Olimpia) la una din mesele noastre rotunde —, toate valorile și calitățile fundamentale ale eu-lui său trebuie regrupate și îndreptate pentru afirmarea sa în planul marii performanțe"

Mai rezultă din acțiunile organizate de cabinetul nostru metodic că în fața exigențelor impuse de corelația strînsă între antrenamentul contemporan și competiție, de transmiterea în teren și descifrarea corectă a **mesajului antrenorului** sau al federației, de realizarea în timpul avut la dispoziție a celor propuse în „scenariul" (conspectul) său, de poziția în timp (într-un ciclu săptămînal, de pildă) a antrenamentului față de prima competiție, de starea psihică și de sănătate (capacitatea de efort maxim) a sportivilor s.a.m.d., **mijloacele de pregătire s-au redus simțitor** (la 12, în haltere, de pildă, fără alergare, gimnastică, jocuri sportive etc.), **apropiindu-se foarte mult, ca dificultate, solicitare și complexitate de normele de control și de competiție.** Raționalizarea și standardizarea lor pînă la calchierea stilului (smuls, aruncat, bras, fluture etc.) sau probei de concurs, împărțirea lor pe grade de dificultate și complexitate (ca în gimnastică și sărituri în apă : A, B, C), modelarea pregătirii pe ceea ce este esențial, hotărîtor în competiție (lupta sub panou, în fața porții, a fileului, siguranța în execuție la gimnastică, sărituri etc.) — și toate acestea pe fondul menținerii în greutatea apropiată de cea optimă, al unui efort care să-l depășească pe cel din meciul oficial — au transformat antrenamentul într-un element de susținere **permanentă** a tuturor coordonatelor concursului.

Una dintre acțiunile noastre în care, ca de obicei, antrenamentul și jocul au fost filmate sau înregistrate pe bandă video pentru a fi redat imediat, în care metodistul a înregistrat grafic, iar medicul și psihologul au efectuat investigații de specialitate, ne-a oferit și ocazia de a constata ce efecte nebănuite au putut avea prezența asistenței, a camerei de luat vederi și interviul asupra randamentului competițional al unei echipe de handbal junioare. Dacă aceste trei elemente, astăzi indispensabile într-o competiție, au avut un rol atît de nefast (paloare, incoerență și leșin) asupra liderei echipei și a altei jucătoare de lot — scoase pur și simplu din competiție —, ne întrebăm ce rol vor avea altitudinea, fusul orar și alți factori limitativi cu efecte asupra adaptării?

Dacă la această vîrstă, caracterizată de medicina sportivă drept „furtună neurovegetativă", simplul interviu luat în limba maternă (nu în alta, au strigătele spectatorilor localnici) a putut anula cele mai bune două jucătoare ale unei echipe, atunci se impune ca pînă și acest auxiliar să fie antrenat, deoarece face parte din coordonatele unei competiții.

La comandamentele noastre lunare antrenorii au avut prilejul de a viziona pe ecran marile competiții care îi interesau (deoarece au fost înregistrate pe casete video), cum ar fi Campionatul mondial de handbal din Elveția, cel european de volei din Bulgaria etc. și aceasta la numai cîteva zile de la desfășurarea lor, fiind astfel informați rapid cu eventualele noutăți în materie. Un sprijin competent în acțiunile noastre ni l-au acordat conducerea I.E.F.S. și catedrele de handbal, volei și atletism, federațiile respective, unii specialiști ai Centrului de Cercetări și ai celui de medicină sportivă etc., cu ajutorul cărora am putut înregistra și oferi spre interpretare sute de indicatori și parametri (cantitativi și calitativi) ai antrenamentului și competiției precum și numeroase date și informații privitoare la frecvența unor repetări, procedee, pauze etc., gradul de utilitate și necesitatea lor pentru fixare, pregătirea antrenamentului următor sau a meciului, privitoare la posibilitățile de combinare a unor mijloace (materiale și umane) și metode în vederea creșterii eficienței pregătirii, la calcularea modului cum au fost îndeplinite obiectivele unei lecții, la calcularea taliei și greutății viitoare a celui selecționat ș.a.md.

Mulți antrenori au aflat din asemenea acțiuni practice cu cîte kilograme scade o echipă după joc (diferențiat, pe posturi, dăruire, tip constituțional etc.), care este dinamica frecvenței cardiace și respiratorii în economia unui antrenament cu trei vîrfuri de efort maxim, ce valori au coeficientii de eficacitate, tehnicitate, productivitate etc. ai unei echipe (pe fiecare post), ce spun testele de comportament, personalitate și inteligență despre jucătorii luați în observație, ce spun colegii despre selecția unui antrenor sub aspect somatic, al stării sănătății și funcționale, al capacității motrice și biopsihice, al răspunsului la efortul planificat, al suportului tehnico-tactic, cum pot fi transformate în sprijin al marii performanțe unele indicații metodice și concluzii reieșite din analizele și plenarele unei ramuri sportive sau din investigațiile unei echipe multidisciplinare (medic, metodist, biolog, psiholog) ș.a.m.d.

Desigur, cele întreprinse pînă acum cu specialiștii din Capitală nu au dat răspuns și nu au rezolvat unele probleme de soluționare cărora depinde în continuare armonizarea factorilor propulsori pentru atingerea marii performanțe. Mai sînt încă ramuri și probe olimpice pentru care nu avem datele modelului final, modelele intermediare fiind alcătuite pe temeiul unor competiții care au fost (trecute), în care sportivul a creat standarde doar pentru el ca individ și altceva nimic pentru înaintarea viitoare. Mai sînt multe pete albe și pe cerul formei sportive — tema de bază al următorului curs de la sala Dalles —, al atacării simultane a factorilor antrenamentului, al muncii diferențiate (ca succes sportiv) în tehnologia antrenamentului, al corelării testelor, controalelor și probelor prin care se verifică prealabil dacă obiectivele de performanță propuse într-o competiție pot fi atinse, al valorii unor practici și metode așa-zise moderne etc. Dar, despre toate acestea și despre altele, poate cu alt prilej.

Pînă atunci, noi considerăm că pentru a nu înainta decît cu fața către J.O. din 1988 și pentru a ști dacă înaintăm sau nu, trebuie să învățăm din nou, să învățăm repede și temeinic, fără complexe, să învățăm și să utilizăm tehnologii de ultimă oră, cu un ochi

la modelele de vîrf ale țării și cu altul la modelul mondial sau olimpic. Tocmai aceasta este de fapt menirea cabinetelor metodice din Capitală, implicate din ce în ce mai mult în tot ceea ce se întîmplă — bun sau rău — în sportul de mare performanță, problemă ce va fi abordată și ea cu o altă ocazie.

N. POSTOLACHE: L'expérience des meilleurs — à la portée de tous les spécialistes

En tenant compte du grand nombre d'entraîneurs et techniciens qui déroulent leur activité à Bucarest (dans le cadre des 32 clubs et 43 associations sportives, avec 44 sections olympiques et 82 sections au niveau international), on a crée un cadre d'organisation adéquat d'instruction dans les près de 20 cabinets de méthode, existant auprès les unités de performance les plus puissantes. Le cours de conférences bi-mensuel de la salle Dales — ayant pour thème central, cette année, la préparation aux Jeux Olympiques de 1888 — occupe bien sûr une place centrale dans ce système. L'article met en relief le rôle majeur que joue ce cycle de conférences et débats à la connaissance des méthodes d'entraînement les plus récentes et modernes, en vue d'informer les cadres du mouvement sportif sur l'expérience avancée des meilleurs et de stimuler, de cette manière, le désir de progrès et d'affirmation.

N. POSTOLACHE: The Experience Gained by the Best At the Disposal of Each and Every Specialist

It should be noted that in Bucharest there is a most adequate organizational training framework placed at the disposal of the numerous instructors, coaches and technicians working in the 32 clubs and 43 sports associations including 44 olympic sections and 82 international ones. We refer to the close on 20 methodological centres attached to the most powerful performance units. Mention should also be made of the lectures delivered twice a month in the "Dales" Hall, which are part of this system and play a major role, as they deal with the most important issues — this year, for instance, they concentrate on the training for the 1988 Olympic Games. This article highlights the very major role played by this cycle of lectures and debates, showing that they facilitate the sportsmen's acquaintance with the latest and best methods of training. Likewise, they provide information on the experience accumulated by the best practitioners, theoreticians and experts, to the sporting movement cadres thus stimulating their wishes for progress and assertion.

PENTRU LUCRĂRI SPORTIVE DE TIP ENCICLOPEDIC RIGUROS ÎNTOCMITE ŞI ATRĂGĂTOR PREZENTATE

VICTOR BĂNCIULESCU

În perioada 1979—1986 (primăvara), **Editura Sport-Turism** din Bucureşti a trimis în librării primele 10 lucrări dintr-o importantă serie care la început purta numele de **„Mica enciclopedie"** şi căreia din 1984 i se zice **„De la A la Z"**. Schimbarea de titulatură, pe parcurs, nu are nici o legătură cu conţinutul, care a rămas acelaşi : un util vademecum pe discipline sportive. Au apărut pînă acum lucrări dedicate următoarelor discipline, în ordinea cronologică a tipăririi : TENIS (1979, autor R. Voia), BASCHET (1981, V. Albulescu), BOX (1981, V. Bănciulescu), VOLEI (1981, Em. Fântâneanu), RUGBY (1982, D. Manoileanu), SCRIMĂ (1984, R. Ionescu-Petrovici, P. Slăvescu, T. Stama), ŞAH (1984, C. Ştefaniu), FOTBAL I (1984, M. Ionescu, M. Tudoran), HALTERE (1985, L. Baroga), CĂLĂRIE (1986, Em. Fântâneanu).

Apariţia acestui număr impozant de volume ne îndreptăţeşte să întreprindem o primă analiză vizînd utilitatea, structura, conţinutul, ecoul public etc., cu gîndul, firesc, la posibilitatea îmbunătăţirii viitoarelor apariţii.

Prin anii '60—'70 am avut buna idee de a începe întocmirea unei enciclopedii generale a sportului, intenţie încurajată de pe atunci de Editura Sport-Turism. Întreprinderea a fost concepută cu toată seriozitatea mergînd pînă acolo încît — pe temeiul experienţei altor enciclopedii similare — am aşezat datele statistice în computer pentru a obţine proporţiile ideale de volum la capitolele prevăzute. Din păcate, lucrarea a fost sortită eşecului pentru că, antrenînd un număr mare de autori, nu s-a putut realiza o anume unitate de interese, absolut indispensabilă la un asemenea efort colectiv.

În această situaţie s-a născut, din fericire, ideea publicării defalcate, pe discipline, a unor lucrări enciclopedice în serie care, în final, se vor constitui într-o operă auxiliară pentru viitoarea enciclopedie generală a sporturilor, astfel mult uşurată în construcţie.

Scopul era evident : a da cititorului (specialistului, ca şi amatorului) un instrument de lucru sau un repertoriu de cunoştinţe uzuale, un tezaur de documentare în domeniul respectiv, o lucrare de orientare, la urma urmei, care fiind **organizată metodic**, are o finalitate instructivă. (Să ne amintim că **enciclopedie** pe greceşte înseamnă „educaţie în cerc"). O astfel de mică enciclopedie, axată pe o singură disciplină sportivă, trebuie să dea răspuns cititorului în orice circumstanţă a curiozităţii sale sau a necesităţii. Iată de ce, concepută cu o expunere clară şi concisă a elementelor, ca într-un compendiu, permiţînd o consultare rapidă, lucrarea poate fi coborîtă oricînd din rafturile bibliotecii pe masa de lucru, la îndemîna celui interesat, cum stă la îndemînă rigla de calcul pentru inginer sau codul pentru avocat. Să mai menţionăm aici că o asemenea funcţie utilitară impune lucrării de acest gen o **mare claritate** şi prezentarea datelor cu **vizibilitate optimă.**

Prima problemă de rezolvat era aceea a **structurii-tip** a volumelor. Colecţia a beneficiat de o lucrare-far care a uşurat mult sarcina celor următoare. TENISUL lui Radu Voia, cap de serie, a dat tonul cu un **profil de conţinut**, care, cu rare excepţii, a devenit modelul celorlalte volume.

Era evident că o „mică enciclopedie" poate face iniţierea într-o disciplină, poate fi un ghid pentru noţiunile de bază, dar nu poate ţine loc de carte metodică şi nici de regulament. În consecinţă, structura s-a impus aproape de la sine, neputîndu-se dispensa — în fiecare disciplină — de : **istoric** (universal şi românesc), **reguli** şi **condiţii tehnice** (sumare), un **index** (de nume, termeni specifici, expresii uzuale etc.) şi **palmarese.**

La acest capitol se cuvin cîteva observaţii. Dacă o „mică enciclopedie" este, pînă la un punct, operă de compilaţie, originalitatea se poate atinge mai puţin prin nota personală a con-

cepției lucrării, cît mai ales în **partea de istorie.** Dacă, în general, orice enciclopedie este fructul unui îndelungat efort (mai mult sau mai puțin mecanic), partea de istorie oferă specialistului în discipline sportive cîmp de observație, de studiu ; partea de istorie se transformă în mojarul multor cercetări disparate, în care autorul poate face lumină, poate opta pentru soluțiile adevărate, poate rotunji ceea ce pînă atunci fusese neclar. (Observația este cu precădere valabilă pentru istoria **românească** a disciplinelor sportive, în care nu prea avem pînă acum lucrări științifice definitorii. În acest domeniu, al istoriei, cu bună contribuție personală, au excelat volumele TENIS, BOX, SCRIMĂ, FOTBAL I. Opinăm că a fost de folos cititorului evidențierea clară a anilor în margine de pagină, la lucrarea BOX).

Tot la capitolul evoluției în timp constatăm că diferiți autori au tratat proporțional diferit **istoria generală** a disciplinei în raport cu **istoria autohtonă** (desigur mai importantă pentru noi, mai puțin aprofundată și permițînd mai multă originalitate). Datele statistice și constatările noastre arată că proporția 1 : 3 (istorie generală — istorie autohtonă) pare cea mai adecvată (așa cum apare, de pildă, în volumele TENIS, VOLEI, RUGBY). Oricum e o exagerare proporția de 1 : 10 la BASCHET, ba chiar și inversarea raportului — 2 : 1 la HALTERE.

(Și pentru că vorbim de **exagerări,** să arătăm că ni s-a părut excesiv să dedici 217 pagini — aproape jumătate din volumul total — biografiilor, adesea nerelevante, la ȘAH sau să rezervi 55 de pagini descrierii Balcaniadelor la CĂLĂRIE, cînd vreme istoria echitației românești a fost încheiată în doar 34 de pagini !).

Singurele lucrări care nu au considerat necesar să introducă pe cititor mai amănunțit (și cu figuri în text) în lumea **regulilor tehnice** sînt BASCHET și FOTBAL I. Astfel, cititorul tînăr, mai ales, este lipsit de posibilitatea de a verifica, ușor și repede, un detaliu tehnic sau regulamentar de ordin general. Cele mai bine ilustrate părți tehnico-regulamentare ni s-au părut cele din cărțile : TENIS, BOX, VOLEI.

Indexul alfabetic, cu funcție de lexicon (purtînd titluri care au variat de la „Memento" pînă la „Glosar", trecînd prin „Pro memoria" sau „Breviar"), a fost tratat în manieră diversă. În general, capitolul a inclus termenii specifici, numele personalităților (și eroilor disciplinei), datele federațiilor naționale. Aceste din urmă date lipsesc, de pildă, în volumul BOX, tot așa cum — inexplicabil pentru un sport cu mulți mari campioni — absentează datele biografice în volumul HALTERE.

În domeniul **palmaresele,** nivelul a fost vrînd-nevrînd limitat de spațiu, mergînd de la Jocurile Olimpice pînă la campionatele naționale. Cu toate acestea, s-a mai și întrecut măsura. La volumul FOTBAL I, răspunzînd unui interes de proporții ieșite din comun, era aproape firesc să se includă și cîștigătoarele anuale ale Diviziilor B și C. În schimb, nu se justifică (la nivelul unei **enciclopedii,** repetăm, nu al unui **anuar !**) desfășurarea campionatelor naționale de juniori la SCRIMĂ, ȘAH (pînă și juniorii II !), HALTERE sau CĂLĂRIE. Pentru enciclopediile sportive, palmaresele sînt ceea ce tablourile sinoptice reprezintă pentru enciclopediile uzuale ; iată de ce, ele n-ar trebui minimalizate !

Încă nu și-a găsit un loc stabil în enciclopediile pe sporturi capitolul dedicat reflectării respectivei discipline în literatură și artă (**„Muzele"**) sau raporturilor ei cu mass-media (presă, TV, radio). Bine apar aceste elemente în volumele TENIS, BOX, CĂLĂRIE, unde aflăm oglindirea acestor sporturi în proză și poezie, în muzică și arta plastică, în teatru și coregrafie, în film și arhitectură, ceea ce ne prilejuiește o binevenită apropiere între efortul atletic și fenomenul cultural.

În sfîrșit — deși pare un capitol de la sine înțeles — **bibliografia** nu încheie chiar toate volumele : există o inexplicabilă excepție — RUGBY. Firește că o enciclopedie nu poate fi opera absolut originală a unui autor, ci este fructul multor experiențe și cunoștințe acumulate, de aceea cititorul trebuie trimis spre acele lucrări care, oricînd, mergînd în întîmpinarea curiozității sale, îl pot ajuta să-și completeze informațiile de detaliu. De asemenea, iată de ce bibliografia nu este numai **justificarea** întocmitorului lucrării (arătînd pe ce surse s-a sprijinit), ci și o posibilitate de a lărgi orizontul cititorului în domeniul literaturii de specialitate (autohtone și străine).

La lucrări de acest gen, **ilustrațiile** sînt indispensabile : limba imaginilor se adaugă cu folos la limba comună a textelor. Editura a făcut un efort generos, dotînd fiecare volum cu un număr apreciabil de colițe cu fotografii în alb-negru și chiar color (cu excepția volumelor VOLEI, SCRIMA, ȘAH, CĂLĂRIE). Excepțională ni s-a părut ideea autorului volumului HALTERE, care a împînzit textul cu vreo 30 de caricaturi de tot hazul ; vom mărturisi celor din principiu potrivnici „scăderii nivelului" de seriozitate că aportul desenelor umoristice, în acest caz, mai ales pe plan propagandistic, pe planul reținerii atenției cititorului grăbit, este imens !

Fiecare volum poartă, evident, marca autorului său. Dacă concepția generală — după cum am văzut — nu este foarte deosebită de la una la alta, în schimb stilul lucrărilor prezintă diversitate. Deși doar două (SCRIMA și FOTBAL I) din cele zece sînt opere colective, nu se poate vorbi, cu adevărat, de „cărți de autor" decît în măsura în care ele poartă pecetea întocmitorului. Sînt autori care au lăsat **faptele** și **cifrele** să vorbească (ȘAH, FOTBAL I), retrăgîndu-se în spatele modestiei și respectînd profilul unei atari lucrări. Sînt autori care, onorîndu-și semnătura, au întreprins cercetări personale, dînd o notă de originalitate care face bine (TENIS, BOX). Sînt autori care s-au mulțumit cu sondaje în paginile ziarelor, revistelor sau cărților similare, reducînd mult aportul personal (BASCHET). Sînt, dimpotrivă, autori care au dorit să fructifice la maximum propria experiență, povestind, cu precădere și pe întinderi nejustificate, lucruri văzute de ei (CĂLĂRIE). Sînt și campioni ai efortului documentar, cum se dovedesc autorii volumului FOTBAL I.

Dificilă, în acest domeniu (al scrisului), este opțiunea : pentru **stilul științific,** riguros, de relatare obiectivă (stilul, teoretic, cel mai potrivit pentru o enciclopedie) sau pentru **stilul reportericesc,** desigur mai vioi, poate mai plăcut la lectură, dar și ceva mai superficial și oricum mai puțin sever, mai puțin exact, lăsînd adesea loc improvizației sau chiar inexactităților născute din dorința abuzivă de „a spune frumos".

Știm că operația de întocmire a unei enciclopedii, cu toate fazele ei (concepere, documentare, redactare, desăvîrșire), implică un volum foarte mare de muncă. Dar acest fapt nu scuză în nici un fel greșelile. Cele mai frecvent întîlnite **greșeli** sau **neconcordanțe** se înregistrează la cifre și la transcrierea numirilor străine care, inevitabil, abundă în lucrări de acest gen. Astfel de erori se cumulează mai ales la palmares, la biografii sau la bibliografii (VOLEI, RUGBY, SCRIMA, ȘAH, HALTERE, CĂLĂRIE). Inexactitățile, generale sau de ordin istoric, sînt inadmisibile într-o enciclopedie (SCRIMA, ȘAH). De asemenea, unele exprimări neîngrijite (FOTBAL I) sau chiar enormități (HALTERE).

Nu din pedanterie insistăm asupra acestor lucruri, ci din convingere. Scrierea fără deformări, citarea exactă, transcrierea scrupuloasă (mai ales a cifrelor) și îndeosebi **respectul adevărului istoric** — iată condiții sine-qua-non care determină creșterea sau scăderea credibilității unei enciclopedii. Numărul de erori sau inexactități dezvăluie uneori și complezența referenților care nu s-au străduit să le sesizeze.

În sfîrșit, succesul colecției „Mica enciclopedie" (devenită „De la A la Z") depinde de natura implicării editorului. Chiar dacă, discret, editura a supravegheat seria, ea ar fi trebuit (și nu e tîrziu să o facă de acum înainte) să numească un **coordonator declarat** care să poată aduce, oricînd, la un numitor comun minimal volume făcînd parte din aceeași colecție (și a căror diferențiere stă nu la latitudinea autorilor, ci poate fi decisă doar în limitele specificității unei discipline). Faptele dovedesc că la primele 10 volume editura a delegat 5 redactori diferiți (precum și 3 tehnoredactori diferiți) *.

Alegerea disciplinelor și **ordinea publicării** n-au stat — este evident — la îndemîna editurii. Deci nu putem stabili criteriile după care s-a condus emiterea colecției, pentru că pur și simplu un criteriu nu a existat. A decis mai curînd hazardul sau hărnicia autorilor care au pus manuscrisele pe masa editurii. Din această cauză, con-

* Nedumerire produce faptul că deși toate cele 10 volume apărute au **aceeași** copertă, **aceeași** supracopertă, concepute de graficianul Constantin Pohrib, cel de al zecelea volum apare fără nici cea mai mică modificare de construcție grafică, dar cu... alt nume de autor !

statăm, pe de o parte, o periodicitate ciudată a apariţiilor (cîte 3 volume în 1981 şi 1984, nici unul în 1983 sau 1985 !), pe de altă parte o repartiţie fără normă : 6 volume pentru sporturile individuale, 4 pentru jocuri. Dar aşezînd alături cele zece lucrări, nu te poţi abţine să remarci că — nici în raport cu importanţa mondială, nici în legătură cu realitatea autohtonă — nu avem încă enciclopediile pentru ATLETISM, ÎNOT, GIMNASTICĂ, SCHI, HANDBAL, LUPTE, CAIAC-CANOE, CANOTAJ, TIR, TENIS DE MASĂ etc. — poate mai greu de întocmit, dar şi prioritare în interesul public !

Pentru tipăriturile viitoare, editura ar trebui să cîntărească mai riguros **volumul lucrărilor** în contiguitatea lor, pentru a evita, de pildă, ca SCRIMA să fie o dată şi jumătate cît BOXUL, iar CĂLĂRIA să egaleze în număr de pagini RUGBYUL ! Poate că în asemenea nepotriviri de proporţii vom găsi şi o parte a explicaţiei pentru diferenţiata receptare de către public. Din sondajul nostru în marile librării din Capitală reiese că s-au epuizat pe loc lucrările TENIS, BOX, FOTBAL I (care a necesitat un supliment de tiraj), în timp ce lucrări ca BASCHET, VOLEI, RUGBY, SCRIMĂ, ŞAH, HALTERE zac în stocuri (ceea ce, în fond, n-ar fi o nenorocire, cîtă vreme militäm pentru **prezenţa continuă în rafturile librăriilor** a unor exemplare de folosinţă perenă, cum sînt enciclopediile). Importantă rămîne doar raportarea la **tiraje**, a căror fixare cere mai mult discernămînt.

Concluziile acestei analize deloc uşoare privesc pe editor şi autori. Pentru succesul unei colecţii de frumoasă ţinută este necesară **coordonarea mai riguroasă a lucrărilor, alegerea disciplinelor în funcţie de popularitatea lor şi asigurarea ritmicităţii apariţiilor, conceperea lucrărilor cu mai multă grijă ştiinţifică** (nu texte greoaie, dar nici simpliste), **scrierea potrivită după necesităţi** şi nu după gradul de cunoştinţe sau preferinţele autorului, **ilustrarea bogată** întocmind un tot atrăgător. Şi mai ales, **NICI UN RABAT LA CALITATE !** Nu există nici o justificare pentru publicarea unei enciclopedii prea repede, prea uşuratic, prea superficial compusă !

V. BĂNCIULESCU : Pour des ouvrages sportifs de type encyclopédique rigoureusement rédigés et d'un aspect agréable

A partir de 1979 et jusqu'au printemps de 1986, la maison d'édition „Sport-Tourisme" de Bucarest a lancé 10 ouvrages d'une importante série nommée au début „La petite encyclopédie", devenue ensuite „De A à Z", consacrés à certaines disciplines sportives. L'auteur — un bon connaisseur du phénomène sportif, lui-même publiciste et auteur d'une „Petite encyclopédie", analyse en détail ces parutions, du point de vue de la structure du matériau, du profil de son contenu et de la réalisation publicitaire, en soulignant les progrès évidents de la série, l'intérêt des spécialistes et du public et — ce qui est très important — il offre de nombreuses suggestions pour les parutions futures. Ces suggestions se réfèrent au choix des futures disciplines à aborder et au mode concret de rédiger la présentation de certains sports.

V. BĂNCIULESCU : For Rigorous and Attractive Encyclopaediatype Works on Sports

From 1979 to early 1986 the "Sport-Turism" Publishing House in Bucharest issued ten works devoted to sports branches part of an important series first called "Small Encyclopaedia" and subsequently turned into "From A to Z". The author, who is conversant with sports, analyzes these works in terms of their structuring, content and lay-out, and underlines the gains obtained, and the interest stirred in the general readers and specialists, and what is more important, makes a number of suggestions for the future works. The latter refer to the branches that are to be approached and to the concrete way they should be treated of.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ

Clubul sportiv „Dinamo" București

Februarie 1966

Cantitatea efortului „înghițit" de către organism are — cine nu știe? — o directă și determinantă influență asupra rezultatului sportiv. Ne-au demonstrat-o atîția mari campioni, dintre care Emil Zatopek se detașează exemplar.

Dar, tot mai insistent, cantitatea devine — teoretic, evident — o armă cu infailibile și miraculoase virtuți, și — mergînd așa lucrurile — mare minune dacă nu vom ajunge să tîșnim de sub plapumă direct în pantofii de sport, dimineața și din aceștia direct în culcușul „dulcii morți de 8 ore", seara. Și nu sînt vizate doar probele de rezistență, care, vorba aia, datorită specificului se mai pretează unor atari abordări, ci și probele tehnice. Două, chiar trei antrenamente pe zi! Mai ieri, efectuam trei pe săptămînă. Asta să fie pîrghia majoră a progresului?

Într-o oarecare măsură, indiscutabil, da! Numai că, în decisa orientare către cantitate cu orice preț, moderatorul „oarecare măsură" este complet neavenit.

Căutînd, iată, să țin în „oarecare măsură" pasul cu această orientare, am intrat în conflict cu unii părinți care apreciază că viața copiilor lor nu poate fi umplută doar cu sport.

Pe de altă parte, survin minore, dar, paradoxal, importante consecințe. Una: durabilitatea echipamentului scade simțitor, pe cînd, lovite de o puternică inerție, reglementările în materie rămîn neschimbate. Ceri de la magazie o nouă pereche de pantofi, întrucît cea veche s-a deteriorat după 500 de execuții, să zicem, efectuate nu în nouă luni, ca altădată, ci în trei. „Vino, mata, peste șase luni, cînd s-o împlini termenul de uzură" — te întîmpină magazinerul care nu-i prost să-și bată cuie în talpă doar pentru că o anumită orientare metodică a virat-o deeis spre cantitate.

Altceva-i însă mult mai important: un instinct obscur, dar puternic, îmi șoptește să fiu circumspect; nu orice cantitate, nu orice conținut te duce spre vîrful dorit. Apare, astfel, celălalt termen al acestei ecuații dialectice: calitatea. Ei, ce facem cu această calitate? Și misteriosul glas al instinctului insinuează: mai departe ajungi cu calitatea! Păi, de ce nu cu amîndouă, atunci? Pentru că pomenita ecuație dialectică nu-i de acord. Apeși pedala calității, o slăbești pe cea a cantității. Musai! Ce-i de făcut?

*
* *

O frînă majoră în activitatea atletică românească o constituie haosul organizatoric care „reglementează" activitatea antrenorilor. De m-aș referi doar la grupele cu care se lucrează. Fiecare cu cîți și cu cine poate și se nimerește. Ce ar fi dacă și-n învățămînt s-ar petrece la fel lucrurile? Păi cum; e absurd, s-ar răspunde. Cum o să „lucreze" învățătorul cu studentul și profesorul universitar cu elevi de școală primară? Chiar, cum?

Și, totuși, instrucție și educație se fac și-n învățămînt, și-n sport. Subiectul, același: tînărul în dezvoltare. Linia directoare, identică: învățare, perfecționare, randament, cu respectarea legităților dezvoltării pe complexe planuri a organismului tinerilor.

Și atunci? De ce „altă mîncare de pește" organizarea precisă pe trepte stabilite — pedagog și elev — în învățămînt și lumea lui „se descurcă fiecare cum poate" în atletismul de performanță?

Fiecare treaptă tinteste spre anumite obiective, dispunînd de mijloace și metode adecvate, un specific complex a cărui deplină stăpînire reclamă preocupări sistematice, continue ale pedagogului.

De ar fi să ne referim la denumita — prin simplificare — treaptă a inițierii pe parcursul căreia pedagogul colindă școlile, organizează concursuri de selecție, ține legătura cu școala și părinții, alege grîul de neghină — mulți chemați... —, acționează pentru forma-

rea și închegarea colectivului, lucrează pentru însușirea bazelor tehnicii probelor și mai apoi chiar pentru o anumită automatizare, permanent preocupat de respectarea particularităților de vîrstă și individuale, „construiește" motivația pentru performanță a fragilelor și maleabilelor personalități în formare, își duce elevii la primele concursuri... Nu-i destul ? Mai mult decît destul, deși multe activități și preocupări ale acestei etape le-am sărit. Ei bine, fie și acestea doar, enumerate aici, pentru a fi temeinic făcute, presupun muncă multă, pricepere profesională, pasiune.

Pe de altă parte, perfecționarea, atingerea „vîrfului" însorit, singuratic, unic al performanței, tot muncă de rob cere : neîntreruptă și inspirată străduință creatoare, tremurînd sub tiranica hamletiană „a fi sau a nu fi", eforturi mereu inferioare nesățioaselor cerințe ale marii performanțe, calvarul inevitabilelor eșecuri urmate de anevoioasele remontări psihice, fuga fără odihnă după noi exerciții și metode și atîtea alte probleme specifice acestei trepte a pregătirii.

Poate cineva acoperi optim, concomitent, cerințele acestor două trepte — două, pentru a simplifica problema — cu conținut și cerințe atît de diferite ? Acoperirea, la nivelul superior al cerințelor, a activității specifice fiecărei trepte impune indiscutabil o specializare strictă a antrenorului.

17 februarie 1966

Întors de la Berlin, B.E. ne spune : „Antrenorii germani pot fi sobri și comunicativi în același timp. Exersează elementele tehnice incomparabil mai mult și mai atent decît noi. Nu peste mult timp, atletismul din R. D. Germană va avea un cuvînt greu de spus în lume". Interesante, prima și ultima informație. **A doua, însă, ar trebui s-o** scriu în memorie cu litere de foc.

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cet épisode qui, du point de vue du discours spirituel, ne diffère pas trop de ses précédentes affirmations, l'auteur présente son opinion sur l'afflux déterminé, à un moment donné, par la rumeur selon laquelle le sportif qui consacre la plus grande quantité de travail aux entraînements a toutes les chances de se hausser très vite au sommet de la hiérarchie sportive. De cette manière — observe le réputé entraîneur d'athlétisme — la toise de la qualité monte, elle inonde tout simplement les aménagements destinés à la préparation des performances cent pour cent compétitives sur le plan international. Mais, au pôle opposé, c'est-à-dire la qualité, la toise baisse. Et au lieu d'avancer, la main dans la main, la quantité et la qualité se manifestent alternativement. Cette orientation de la méthode — le choix de la qualité ou de la quantité — est très dangereuse surtout envisagée en perspective, ce qui détermine l'auteur à la combattre véhémentement.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

In this episode, in the same witty manner, the author expresses his opinion on the impact enjoyed at a certain moment by the idea that the sportsman who is subject to the greatest amount of training sessions is most likely to rank foremost in the respective hierarchy. The author, a famous athletics instructor, warns the readers against the above-mentioned idea, wich simply overrated quantity to the detriment of quality. He enphasizes that quality and quantity should go hand in hand, that they cannot be regarded as working by turns. Moreover, he convincingly pleads against the methodical orientation — either quantity or quality — considering it to be very damaging, and pleads for both quantity and quality.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungartikel 1
N. N. CEAUȘESCU: Wissenschaftliche und Unterricht Tagung — Generator die Durchfünrungen der Beschlüsse der festsetzungen des XIII über. Tagung der R.K.P. 3

THEORIE—STUDIEN —FORSCHUNGSARBEITEN

GH DUMITRU: Der Phänomen der Seitenspiel in Fussbal . . . 11
S. GRIGOROVICI: Motrische Grundqualitäten und Wert des Funktion Stadien in zwei Bukarester Schulen (I) 20

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

M. BOȚOI: Einfassung der Schüler in eine systematische Körpererziehung und Sport Tätigkeit — eine hochwichtige Verpflichtung 28
LUCIA NEGULESCU, GH VIȘAN: Ein Akrobatisheprogrammübung für din Schulfeiertage . . . 32
D. GUȚIU: Ursachenfachten der Erscheinung begünstigen einigen Unfälle wärend die Sport und Körpererziehungstunden. Formen und methoden der Rettung dieser Unfälle 39

TECHNIK—METHODIK—TRAINING

O. LUPEI: Schüler und Junioren Training in den Rumänischen Nationalport Oina 44

SPORT—ERHOLUNG—GESUNDHEIT

MARIANA COJOCARU, M. COJOCARU: Studien über Mitteilen vergrösserung der Massensportbewegung in die Betriebe wo zahlreiche Frauen arbeiten 48

MEINUNG—BERATUNGEN

N. POSTOLACHE: Erfahrung der Besten — eine wichtige Verfügung — für die Fachleute . . 55
V. BĂNCIULESCU: Sportliche Enzyklopädische Wirkungen unerlesslich zusammengestelt und anziehung Vorgestelt 59
I. VINTILĂ: Trainer Tagesbuch . 63

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Передовая статья 1
Н. Н. ЧАУШЕСКУ: Конгресс науки и образованя — источник новых направлений в осуществлении решений XIII съезда Румынской коммунистической партии 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Г. ДУМИТРУ: явление латеральности в футболе 11
С. ГРИГОРОВИЧ: Стадия отдельных основных двигательных качеств и их функциональное значение в двух бухарестских лицеях /1/ 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

М. БОЦОЙ: Охват учащихся в систематическое занятие физическими упражнениями и спортом — первостепенная задача 28
ЛУЧИА НЕГУЛЕСКУ, Г. ВИШАН: Программа акробатических упражнений для школьных праздников 32
Д. ГУЦИУ: Факторы и причины, способствующие появлению травм на уроках физического воспитания. Формы и методы для предотвращения травм . . 39

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

О. ЛУПЕЙ: Тренировка школьников и юношей по ойне . . . 44

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

МАРИАНА КОЖОКАРУ, М. КОЖОКАРУ: К изучению средств распространения массовой спортивной деятельности на предприятиях, на которых работают много женщин 48

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Опыт лучших — в распоряжении всех специалистов 55
В. БАНЧУЛЕСКУ: Необходимость в спортивных энциклопедических трудах, основательно подготовленных и привлекательно представленных. 59
И. ВИНТИЛА: Запись тренера . 63

I.P. Informația c. 2522

41 404

10 lei

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
1988 -07-
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

10
1986

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 10, OCTOMBRIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * *: Școala românească și înalta ei misiune de formare și educare patriotică și revoluționară a tinerei generații 1

TEORIE—STUDII—CERCETĂRI

O. COTUNA: Contribuții la studiul complementului seric. Variațiile complementului seric (C'H50) la sportivii de performanță . . . 3

S. GRIGOROVICI: Stadiul unor calități motrice de bază și valorile lor funcționale în două licee bucureștene (II) 8

I. E. ILEA: Unele aspecte ale selecției în fotbal 19

M. ȘERBAN, M. GHEORGHE: Considerații de ordin general privind simularea jocului de volei cu ajutorul calculatorului . . 25

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

C. V. MOCĂNESCU: Forme și modalități de realizare a programei școlare pentru clasele V—VIII la trîntă 30

A. DUCA: Implicarea școlii în etapa actuală a construcției socialiste 39

TEHNICĂ—METODICĂ—ANTRENAMENT

A. HAMZA, MARIANA HAMZA: Probleme de actualitate ale selecției în tenis 43

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. DEMETER: Antrenamentul mental al trăgătorilor de tir . . . 47

SPORT—RECREAȚIE—SĂNĂTATE

M. NICORIUC: Practicarea cu regularitate a turismului — o necesitate permanentă 52

OPINII—CONSULTAȚII

E. SCARLAT: Sugestii privind orientarea activității metodice a profesorilor de educație fizică . 55

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE: Însemnătatea activității Institutului muncitoresc de sport și educație din România (I.M.S.E.R.) 58

ŞCOALA ROMÂNEASCĂ ŞI ÎNALTA EI MISIUNE DE FORMARE ŞI EDUCARE PATRIOTICĂ ŞI REVOLUŢIONARĂ A TINEREI GENERAŢII

În noua etapă istorică preconizată de Congresul al XIII-lea al Partidului Comunist Român, în care ţara noastră va trece de la stadiul de ţară în curs de dezvoltare la ţară cu dezvoltare medie, învăţămîntului din România socialistă îi revin sarcini deosebit de importante în direcţia perfecţionării conţinutului şi structurilor şcolii, prin introducerea a tot ce este nou, înaintat în gîndirea şi practica universală, pentru legarea tot mai strînsă a procesului instructiv-educativ de sarcinile curente şi de perspectivă ale producţiei, pentru conectarea sa organică la imperativele majore ale dezvoltării multilaterale a patriei noastre socialiste. Numai învăţînd continuu, permanent, educîndu-ne şi autoeducîndu-ne, dezvoltînd în noi dorinţa de cunoaştere, de cercetare, de aplicare neîntîrziată a noului, de aflarea adevărului ştiinţific despre lume şi viaţă se poate înfăptui vastul proces revoluţionar de făurire a unui om pe măsura timpului nostru. Printr-o strălucită tradiţie inaugurată în anii de după Congresul al IX-lea al P.C.R., este reîmprospătată, an de an, grija părintească a iubitului nostru conducător tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, secretarul general al partidului, preşedintele Republicii, pentru formarea multilaterală a tinerei generaţii, făuritori activi ai viitorului de aur al patriei — comunismul.

Înfăptuirile de prestigiu ale învăţămîntului nostru de toate gradele, pasiunea pentru ştiinţă, calitatea pregătirii, legarea indisolubilă a cunoştinţelor teoretice cu cercetarea şi practica productivă, perfecţionările şi temeinicia însuşirii tuturor cerinţelor şcolii moderne aduse în ultimul timp sînt legate de prodigioasa activitate de conducere şi îndrumare, de înaltă competenţă şi experienţă pe care tovarăşa academician doctor inginer Elena Ceauşescu le pune cu exemplară dăruire în slujba dezvoltării permanente a şcolii noastre. Printre cuceririle de seamă ale învăţămîntului românesc în anii socialismului se pot trece cu majuscule două repere : obligativitatea şi generalizarea ştiinţei de carte, precum şi generalizarea învăţămîntului obligatoriu de 10 ani, din anii marilor împliniri ai epocii de aur a României — **„Epoca Nicolae Ceauşescu"**. În acest timp de prefaceri, în învăţămîntul de toate gradele, de la şcoala elementară la universitate, a crescut impresionant numărul unităţilor şcolare, al elevilor şi studenţilor S-au înfiinţat institute de învăţămînt superior noi amplasate în întreaga ţară. Există azi 19 centre universitare faţă de 4, cîte existau în trecut. În cele 1.000 de amfiteatre învaţă 160.000 de studenţi, de peste şase ori mai mulţi ca în anul şcolar 1938—1939. S-au construit numeroase localuri de şcoală atît la oraşe cît şi la sate, dotate cu laboratoare, biblioteci, ateliere şi material didactic divers ; s-a dat o deosebită atenţie condiţiilor de viaţă şi studiu ale studenţilor, înălţîndu-se adevărate cetăţi universitare. 70 la sută din suprafaţa totală a clădirilor destinate şcolii a fost construită în ultimii 21 de ani. Învăţămîntului gratuit i s-a adăugat generoasa măsură — adoptată de Congresul al IX-lea al partidului — de a se distribui gratuit milioanelor de elevi manualele necesare claselor I—XII. Numai anul trecut s-au tipărit 542 de titluri într-un tiraj de 16.946.000 exemplare reprezentînd producţia editorială destinată şcolii. Toate aceste dotări — cadru optim de desfăşurare a unui învăţămînt modern, unde activează aproape 240.000 de educatoare, profesori, cadre didactice universitare — au condus la o mai bună pregătire teoretică, ştiinţifică de specialitate a tineretului şcolar şi universitar, concretizate în creşterea de la an la an a numărului de elevi şi studenţi buni şi foarte buni, în participarea lor la concursuri şi olimpiade şcolare naţionale şi internaţionale unde s-au obţinut rezultate ce fac cinste învăţămîntului românesc. În perioada de după Congresul al IX-lea al partidului s-au format în creuzetele şcolii puternice detaşamente de cadre bine pregătite însumînd aproape 3 milioane şi jumătate de maiştri şi muncitori şi peste 625 de mii de specialişti cu pregătire superioară, inclusiv în domeniul sportului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1986, pag. 1

Aceste înfăptuiri, trepte ale unei noi civilizații, își au rădăcini adînci în întreaga istorie a devenirii românești. Continua perfecționare și modernizare a învățămîntului — în consens cu marile prefaceri din ultimele două decenii — a însemnat preluarea creatoare și continuarea pe o treaptă superioară a tradițiilor înaintate ale școlii noastre, acordarea amplului proces educativ de formare a cadrelor cu cerințele productive ale societății românești contemporane.

La baza acestei esențiale înnoiri au stat principiile integrării învățămîntului cu cercetarea și producția, adaptarea structurilor școlare și universitare la schimbările determinate de dinamica dezvoltării societății noastre.

Aplicarea în viață a acestor principii asigură stimularea aptitudinilor, deprinderilor pentru activitatea productivă, a spiritului de dăruire creatoare, patriotică a tineretului școlar, lărgirea orizontului de cunoaștere, de înțelegere științifică a vieții și societății. Rod al gîndirii dinamice, al unei concepții unitare de dezvoltare armonioasă a tuturor componentelor societății, învățămîntul românesc modern, ctitorie spirituală a **„Epocii Nicolae Ceaușescu"**, răspunde din plin imperativelor prezentului și viitorului, fiind structurat în caracterul său sistematic și anticipativ pe o permanentă perfecționare calitativă și adaptare suplă a forței de muncă la exigențele înnoirilor tehnologice, ale mutațiilor de esență din actuala etapă, a noii revoluții științifice și tehnice. Este o expresie emoționantă a grijii și afecțiunii cu care se îndrumă procesul de formare profesională și modelare spirituală a tinerilor, asigurarea unui larg orizont științific și cultural, buna-pregătire de specialitate, adaptarea operativă a schimbărilor ce se petrec în domeniile tehnicii și tehnologiilor din toate sectoarele economiei. Trăim o epocă în care au loc mari transformări, noi descoperiri în toate domeniile, care crează noi perspective, deschid căile pentru o amplificare a cunoașterii și înțelegerii mai adînci a tainelor naturii, ale universului : toate aceste descoperiri, toate aceste cuceriri ale științei contemporane — a subliniat în Cuvîntarea rostită la marea adunare populară prilejuită de deschiderea noului an de învățămînt secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, strălucit promotor al dezvoltării științei și învățămîntului românesc — să fie folosite numai și numai de interesul progresului și bunăstării oamenilor. Concepția profund umanistă, înnoitoare a partidului privind pregătirea tineretului școlar prin muncă și pentru muncă, insistîndu-se pe deziderateul multidisciplinarității, al corelării permanente între nivelul instrucției didactice și însușirea celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii mondiale, cu aplicarea mediată în cîmpul larg al creării bunurilor materiale și spirituale, răspunde din plin imperativelor de progres și civilizație.

Avînd în vedere că școala reprezintă principalul izvor de cultură și factor de civilizație, fiind una dintre activitățile sociale care măsoară gradul de dezvoltare a unui popor, ea rămîne permanent în strînsă conlucrare cu progresele științei și culturii. Ea reprezintă ziua de mîine, educă și formează în proporție de masă pe cei ce vor activa în viitor. Pentru acest viitor, pentru generațiile de tineri pe care îi așteaptă în fiecare an școala cu porțile larg deschise să facem totul — așa cum ne învață secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu — pentru ca minunatele cuceriri ale științei și culturii, ale cunoașterii umane să servească dezvoltării economice și sociale, libertății și bunăstării tuturor popoarelor, apărării vieții și civilizației pe pămînt.

Însuflețiți de mobilizatoarele îndemnuri adresate de tovarășul Nicolae Ceaușescu, slujitorii școlii își reafirmă hotărîrea de a face totul pentru transpunerea neabătută în viață a orientărilor și indicațiilor secretarului general al partidului, pentru realizarea unui învățămînt de înaltă calitate, de a-și îndeplini în mod exemplar nobila misiune ce le revine de a forma și pregăti tînăra generație, de a o educa în spirit revoluționar, patriotic.

Dacă comparăm rezultatele obținute de noi cu acelea ale autorilor menționați mai sus, se observă că acestea nu concordă, ceea ce demonstrează că activitatea de performanță sportivă determină o creștere remarcabilă a nivelului complementului seric.

Din tabelul 2 reiese că titrul C'H50 la indivizii studiați de noi este cu 59,2% mai crescut decît al acelora din grupa 21—40 ani semnalată de Papanayiotou P. et al. (6) și cu 54,9% decît valoarea găsită de Topală N. și Pașa R.

Pentru a fi siguri că fenomenul este real, am comparat media noastră ($X = 101,80 \pm 26,38$) cu media obținută de Topală N. și Pașa R. ($X=65,71 \pm 32,21$) cu ajutorul testului lui Student.

mulării activității ficatului, organ solicitat de efortul fizic, acesta reprezentînd un important loc de biosinteză a majorității componentelor sistemului C'. Ar fi interesant de cercetat dacă această diferență nu poate fi atribuită unui ușor crescut răspuns imunologic sub influența hormonilor corticosteroizi, a căror biosinteză este concentrată în efort.

III. Variațiile complementului seric în funcție de vîrstă

La trecerea în revistă a valorilor individuale ale titrului C'H50, ceea ce atrage atenția este existența unor diferențe remarcabile la subiecții examinați de noi în funcție de vîrstă și gradul de solicitare a organismului

Analiza statică

Grupa de vîrstă		T	P
Adulți	Sportivi		
21 - 40 ani	20 - 30 ani	7,1048	0,001

Se constată că valoarea lui „T", adică 7,1048, corespunde la o probabilitate de P= 0,001. Înseamnă că creșterea titrului complementului la grupa de sportivi (20—30 ani) față de grupa adulților (21—40 ani) este statistic foarte semnificativă. Cele două medii diferă deci semnificativ.

În stadiul actual al cunoștințelor noastre, este dificil de a explica creșterea nivelului complementului seric la sportivii de performanță. Totuși, trebuie luată în considerare părerea că această creștere s-ar putea datora stiprin antrenamente. De aceea am procedat la repartizarea subiecților în două grupe de vîrstă: 20—24 ani și 25—30 ani, în funcție de vechimea în activitatea de performanță, grupa a II-a aflîndu-se în perioada competițională și avînd un grad înalt de antrenament.

Numărul persoanelor examinate pe grupe de vîrstă și analiza statistică este prezentată în tabelul 3.

Din analiza datelor înscrise în acest tabel se observă existența unor diferențe apreciabile între valorile medii

Tabelul 3

Nivelul complementului seric C'H50 în U/ml la sportivi, pe grupe de vîrstă

Vîrsta	Nr. de indivizi	C'H50 X	C.V %	E.S.	t	P
20 - 24 ani	10	115,80	14,68	5,38	2,822	0,001
25 - 30 ani	10	87,80	30,11	8,36		

ale titrului C'H50 la indivizii celor două grupe de vîrstă. Media cea mai ridicată a C'H50 o arată prima grupă de vîrstă (X = 115,80 U/ml) și la o distanță apreciabilă se situează grupa a II-a cu o medie de X = 87,80 U/ml Se constată o creștere cu 31,89% a nivelului complementului seric la subiecții grupei 20—24 ani comparativ cu al celor din grupa de vîrstă 25—30 ani. Analiza statistică arată că diferențele sînt foarte semnificative.

Rezultatele noastre nu concordă cu datele din literatură care, în general, au evidențiat creșterea titrului complementului o dată cu vîrsta. Aceste neconcordanțe s-ar putea datora pe de o parte faptului că determinările au fost efectuate pe un număr relativ redus de indivizi, iar pe de altă parte, ar putea fi urmarea stării fiziologice modificate față de normal a sportivilor de înaltă performanță.

Concluzii

Rezultatele cercetărilor noastre ne conduc la următoarele concluzii :

1. Titrul complementului seric (C'H50) la sportivii de performanță este de 101,80 ± 26,38 U/ml ;

2. Se constată variații remarcabile ale nivelului complementului seric care crește semnificativ la sportivi. Titrul C'H50 determinat de noi, depășește cu 54,9% valorile medii publicate în literatură ;

3. Activitatea complementară prezintă variații statistic semnificative în funcție de vîrstă și de gradul de solicitare a organismului în efort. Valorile minime se întîlnesc la sportivii aflați în a II-a perioadă a activității de performanță (25—30 ani), iar valorile maxime la cei din prima perioadă (20—24 ani).

BIBLIOGRAFIE

1. Audran, R. — Biologie du complément, Biol. Med. 1960, XLIX, 4, p. 363—390.

2. André, A. — Conceptions actuelles sur le complément serique, Transfusion, T. C. nr. 3-1967, p. 231—245.

3. André, A, Lennes, C. et Henriette, J. B. — Variations saisannières de l'activité complementaire de serum humaines, Transfusion, 1967, p. 247—249.

4. Roulier, P. — Sur une réaction quantitative de fixation du complément titré à 50 p. 100 d'hemolise Thése Pharmacie, Montpellier, 1950.

5. Hartman, L. et Brécy, H. — Dosage de l'activité complémentaire globale et de 4 fractions : C'_1, C'_2, C'_3, C'_4 dans le sérum et dans l'urine. Ann. Biol. Clin. 1969, 27, 8—9, 559—570.

6. Papanayiotou, P., Papanayiotou, K., Papavassiliou, J., et. Martorski, D.— Variations physiologique du complément sérique, Influence de l'âge et du sexe sur le taux C'H50. Ann. Inst. Pasteur, Paris, 1969, 117, 760—800.

7. Hegedüs, A und — Greiner, H — Immunitätsforsch, 1938, 92 1, citat de (1)

8. Lagrue, G. et Sobel, S. A. — Le complément sérique. Nouv. Presse Med. 2, 2265 a 2270 (1973).

9. Topală, N. și Pașa, R. — Contribuții la studiul complementului seric. Variațiile fiziologice ale complementului seric (C'H 50) la om în funcție de vîrstă, sex, grupă sanguină ABO și Rh. Ann. șt. Univ. Iași, Secțiunea a II-a, biologie XIX, 1973, p. 295—303.

10. Del Campo, A, Castellani, G., and Franzoni, A. — The National factors in imunitary resistence in the elderly. 7-th. Int. Cong. Cerontology, Viena, 1967, 2, 193.

11. Rice, C. E., Crowson, C. N. — The interchangeability of the complement components of different animal species. II. In the hemolysis of scheep erytrocytes sensitizet with rabbit amboceptor. J. Immunol. 1950, 65, 201—210.

12. Brécy, H., Andr , A. et Hartmann, L. — Rev. Fr. Et. Clin. Biol., 1967, 12, 1 024, citat de (5).

D. COTUNA : Contributions à l'étude du complément sérique. La variation du complément sérique (C'H50) des sportifs de performance.

Le complément sérique, un facteur non-spécifique de l'immunité humorale, a été l'objet de nombreuses recherches précisant sa structure et ses fonctions. On connaît sa fonction cytolithique in vitro, ainsi que son rôle primordial dans le déclenchement des processus inflammatoires.

La littérature de spécialité comprend de nombreuses données relatives au titre normal du complément sérique (C'H50), à ses variations physiologiques en fonction du sexe, de l'âge, du groupe sanguin, du facteur Rh, ainsi qu'aux variations saisonnières de l'activité complémentaire.

On dispose à présent d'un nombre très restreint de données concernant l'influence exercée par l'effort physique sur l'activité complémentaire. Pour cette raison, l'auteur a entrepris des recherches relatives à la variation du titre du complément sérique humain (C'H50) par rapport à l'effort physique longtemps fourni par une série de sportifs, dont quelques-uns de haute performance.

Pour mesurer l'activité compléméntaire du sérum humain par hémolyse 50% (C'H50), l'auteur a utilisé la méthode de Roulier, variante Hartman et Brecy, avec 20 sujets mâles, sportifs de performance. Le titre du complément sérique C'H50 est, en moyenne, de 101,80 ± 26,38 U/ml. Il y a une différence entre les sportifs de performance. Le titre du complément sérique C'H50 est, en moyenne, de 101,80 ± ± 26,38 U/ml. Il y a une différence entre les sportifs de performance et les adultes mâles du groupe de 20—40 ans, en faveur des premiers. L'article-étude reproduit des détails.

D. COTUNA : Contributions to the Study of the Serum Complement Variations of the Serum Complement (C'H50) in Permormance Sportsmen

The serum complement, a non-specific factor of humoral immunity, has been the object of many investigations whereby its structure and functions have been determiner. Its cytolithic function in vitro and its role of primary importance in starting inflammatory processes are well known.

The relevant literature has stored many data concerning the normal title of the serum complement (C'H50), its physiological variations according to sex, age, blood group, Rh factor and the seasonal variations of complementary activities.

There are very few data available at present on the influence of physical effort on complementary activities. For which reason the author has investigated the variation of the title of man's serum complement (C'H50) depending on the long-run physical effort made by a number of sportsmen, some of them having high performances to their credit.

In measuring the complementary action of man's serum by haemolysis 50 per cent (C'H50), the author has used Roulier-s method, the Hartman and Brecy version, on twenty male subjects who were performance sportsmen. The title of the C'H50 serum complement is 101.80 ± 26.38 U/ml on an average. There is a difference between performance sportsmen and the male adults of the group 20 to 40 years of age, in favour of the former. Particulars will be found in the article entitled Research.

STADIUL UNOR CALITĂŢI MOTRICE DE BAZĂ ŞI VALORILE LOR FUNCŢIONALE ÎN DOUĂ LICEE BUCUREŞTENE (II)

Prof. SORIN GRIGOROVICI

Liceul nr. 35 Bucureşti

3. REZULTATELE OBŢINUTE ÎN CADRUL TESTĂRII, PE SEXE ŞI CLASE, CORESPUNZĂTOR NOTELOR ŞI CALIFICATIVELOR SEPARAT ŞI ÎNTRUNIT PE CELE DOUĂ LICEE

În acest capitol al lucrării sînt prezentate pe fişe complexe tip „A", pentru fiecare clasă din cele două licee, rezultatele elevilor testaţi la cele şapte probe.

Din aceste fişe se desprind cu uşurinţă şi precizie, în cadrul fiecărei probe, numărul de cazuri pe note, calificative şi procentajele corespunzătoare. Cercetînd toate datele obţinute, se poate desprinde nivelul la care se găsesc elevii la unele calităţi motrice şi valori funcţionale.

Fişele centralizatoare de tip „B", pe probe, note şi calificative cuprind numărul de cazuri şi procentajul pe sexe separat pe licee şi comasat. Şi în acest caz studiul dinamicii constatării este mult uşurat prin prezentarea schematică a numărului de cazuri testate. Reprezentarea grafică din fişele tip „C" constituie, ca şi în cazul celorlalte fişe, un mijloc sugestiv de prezentare pentru consultarea de către elevi, dar şi pentru analiza şi concluziile referitoare la nivelul atins la probele testate.

În ansamblu, întreaga baterie de fişe a constituit pentru elevi (acestea fiind afişate la loc vizibil în cele două licee) un prilej unic de a-şi cunoaşte cu precizie nivelul unor calităţi motrice şi valori funcţionale raportate prin comparaţie la alte clase şi din licee cu profil diferit. În acelaş timp, prin studiul lor, am putut constata nivelul la care se află elevii testaţi. De menţionat este şi fptul că toate datele obţinute au fost încadrate sistemului de aprecieri S.U.V.A., precum şi a altor sisteme folosite în literatura de specialitate actuală (conform bibliografiei indicate).

Din centralizatorul general prezentat în continuare se desprind probele şi numărul de elevi participanţi pe probe şi sex, din care poate rezulta şi volumul de muncă depus.

4. ANALIZA REZULTATELOR CONFORM PROCENTAJELOR ŞI INTERPRETAREA LOR DIN PUNCTUL DE VEDERE AL PARTICULARITĂŢILOR MORFO-FUNCŢIONALE LA VÎRSTA ŞCOLARĂ DE 15—18 ANI

În vederea obţinerii unor concluzii cît mai veridice, am considerat necesar să analizăm rezultatele pe fiecare probă testată şi, în limita necesităţii, — o sumară comparare la nivelul celor două licee cu profil diferenţiat.

Pentru a avea o imagine cît mai veridică asupra vîrstei eşantionului testat, reţinem faptul că elevii au făcut parte din următoarele clase :

— **Liceul industrial 35**

	TOTAL	
— 7 clase a X-a }	— FETE	= 195
— 2 clase a XII-a }	— BĂIEȚI	= 51

— **Liceul industrial VULCAN**

	TOTAL	
— 3 clase a X-a }	— FETE	= 170
— 5 clase a IX-a }	— BĂIEȚI	= 112

5. MIJLOACE SPECIFICE ȘI NESPECIFICE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA INDICILOR LA PROBELE TESTATE

5.1. După cum s-a arătat în introducerea acestei lucrări, am dorit să constatăm nivelul unor calități motrice de bază și a unor valori funcționale. Scopul principal însă a fost de a oferi elevilor din cele două licee cîteva jaloane și chiar mijloace cu ajutorul cărora, lucrînd în timpul liber, să-și poată îmbunătăți nivelul calităților testate. Pentru cointeresarea lor, am considerat mai eficientă afișarea (la avizierul sportiv) rezultatelor obținute pe clase la fiecare probă și a mijloacelor pentru îmbunătățire. În consecință, după afișare am afectat cîte 10—15 minute din lecția de educație fizică la clasele testate, pentru a prezenta elevilor în mod direct situația reală și ce au de făcut în perioada următoare. Interesul manifestat atît de fete cît și de băieți s-a reflectat în faptul că i-am surprins, în zilele ce au urmat, consultînd avizierul — individual sau în grup —, comentînd și chiar copiindu-și conținutul mijloacelor oferite.

Pentru a păstra originalitatea, redăm în continuare conținutul părții din lucrare care a fost afișat la dispoziția elevilor.

5.2. ÎN ATENȚIA ELEVILOR

STADIUL UNOR CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ ȘI VALORI FUNCȚIONALE LA VÎRSTA ȘCOLARĂ DE 15 — 18 ANI LA ELEVII CL. IX-a A, B, E, H, J, și a X-a L, M, N, DIN LIC. IND. VULCAN ȘI LA ELEVII CL. X-a A, B, D, E, F, G, H, și a XII-a A, B, DIN LIC. IND. 35

Ne aducem o modestă contribuție la instruirea elevilor, animați fiind de conținutul documentelor celui de-al XIII-lea Congres al P.C.R. referitor la pregătirea noilor generații, precum și de Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive în care se precizează: „... **cerințele dezvoltării actuale și de perspectivă a societății noastre socialiste fac în mod obiectiv necesară creșterea rolului culturii fizice și sportului în procesul educației socialiste și formării omului nou, întărirea sănătății și vitalității națiunii noastre, în asigurarea condițiilor ca poporul român, tineretul patriei, să crească viguros și sănătos.**"

*
* *

Elevii fiecărei clase testate își pot regăsi rezultatele normelor sub formă grafică și pe procentaje, corespunzător notelor de la 4—10 și a calificativelor de **foarte bine, bine, mediu, slab** și **foarte slab**. Pentru îmbunătățirea lor și, implicit, ridicarea valorii unor calități motrice de bază și a unor valori funcționale rugăm elevii să consulte mijloacele oferite în acest cadru și a le pune în aplicare.

5.2.1. PENTRU ALERGAREA DE VITEZĂ 50 m

— alergare cu genunchii ridicați (10—20 m) cu frecvență mare în mișcarea brațelor și picioarelor (de 2—3 ori);

— alergări pe distanțe scurte (20—60 m);

— în linie dreaptă sub formă de întrecere între doi sau mai mulți tineri;

— sub formă de joc (leapșa) pe durata de 15—30 sec.

5.2.2. PENTRU SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

— genuflexiuni (20—50); mers ghemuit 10 m.

— din ghemuit, mîinile pe șold, întinderea alternativă și rapidă a picioarelor înainte (cazaciocul) — 10—20 secunde;

— din ghemuit, sărituri repetate către înainte cu elan de brațe (asemănător săriturii în lungime de pe loc);

— sărituri în lungime de pe loc sub formă de întrecere între mai mulți tineri.

CENTRALIZATOR GENERAL
(Număr teste elev)

NORME S.U.V.A.: cotate cu note de la 4 la 10				
Viteză 50 m, plat	Fete		303	523
	Băieți		220	
Săritura în lungime de pe loc	F.		307	522
	B.		215	
Rezistență 800 m	F.		303	521
1000 m	B.		218	
Aruncarea mingii medicinale	F.	Ar. înainte	321	642
		Ar. înapoi	321	
	B	Ar. înainte	213	427
		Ar. înapoi	214	
TESTE SUPLIMENTARE: cotate cu calificative F.B, B, M, S, F.S */				
Indice de adaptare la efort (Testul Ruffier-Dikson)	Fete		371	593
	Băieți		222	
Forță brațe (flotări)	F.		371	596
	B.		225	
Mobilitate articulară (coxo-femurală) (Scara Richter-Benker)	F.		368	596
	B.		228	
S.U.V.A: Total număr teste	Fete	1555	2635	4420
	Băieți	1080		
Teste suplimentare: Total număr teste	F.	1110	1785	
	B.	675		
TOTAL GENERAL	F.		2665	4420
	B.		1755	

*/ F.B = foarte bine; B = bine; M = mediocru; S = slab; F.S = foarte slab

5.2.3. PENTRU ALERGAREA DE REZISTENȚĂ: FETE 800 m; BĂIEȚI 1000 m

Alternarea mersului cu alergarea în tempo moderat pe distanțe diferite, indiferent de anotimp, prin preajma locuinței (dimineața sau seara în funcție de orarul școlar).

FETE: a) 100 m mers — 200 m alergare — 100 m mers — 100 m alergare, 100 m mers;

b) 100 m M — 300 m A — 100 m M — 200 m A — 100 m M;

c) 100 m M — 400 m A — 100 m M — 400 m A — 100 m M;

d) alergare tempo 2/4, timp de 1—3 minute.

BĂIEȚI: a) 100 m M — 300 m A — 100 m M — 200 m A — 100 m M;

b) 100 m M — 300 m A — 100 m M — 300 m M — 100 m M;

c) 100 m M — 400 m A — 100 m M — 400 m A — 100 m M;

d) 100 m M — 500 m A — 100 m M — 500 m A — 100 m M;

e) alergare tempo 2/4, timp de 3—5 minute.

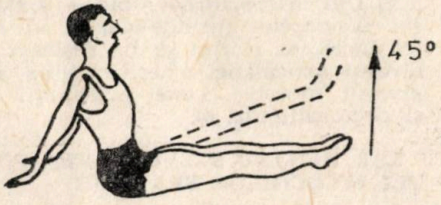
Conținutul fiecărui punct se repetă zilnic, cîte o săptămînă fiecare, astfel că după o lună de alergare alternată cu mersul, fiecare tînăr să poată alerga continuu timp de 3—5 minute. Pentru control, se poate verifica valoarea pulsului după fiecare alergare ; dacă în prima lună pulsul este în jur de 120, în săptămînile următoare el trebuie să scadă la nivelul a 100 bătăi pe minut.

(Acest fenomen constituie unul din factorii adaptării organismului la efort).

Pe timp răcoros, de toamnă tîrzie sau iarnă, echipamentul poate consta din : căciuliță, fular, mănuși, trening, pantofi adidas sau cizmulițe ușoare de cauciuc pentru zăpadă.

5.2.4. PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUȘCHILOR ABDOMINALI, PECTORALI ȘI AI UMERILOR

a) Din întreg șezînd sprijin înapoi : ridicarea picioarelor întinse la 45° — depărtarea și apropierea lor, apoi coborîrea picioarelor pînă aproape de sol, după care se reia exercițiul de 2—5 ori (mișcarea picioarelor foarte înceată) **(fig.1).**



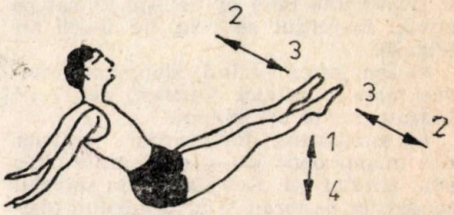


Fig. 1

b) Din întreg culcat pe spate : ridicarea rapidă a trunchiului și picioarelor pentru a veni în echer (de 5—10 ori) **(fig. 2).**

c) Din întreg culcat pe spate : folosind orice obiect în greutate de 2—3 kg., ridicarea bruscă a acestuia pînă la verticala brațelor, aducînd în ace-

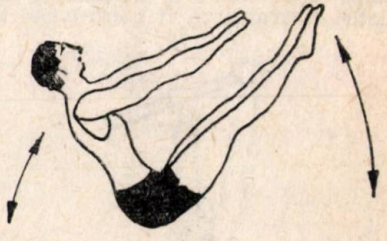
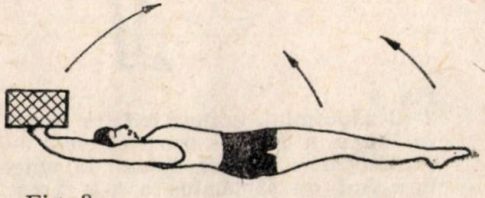


Fig. 2

lași timp genunchii la piept — revenire în culcat pe spate (repetare de 10—20 ori) **(fig. 3).**

d) Din întreg culcat pe spate, vîrful picioarelor sprijinite de un partener (sau sub șifonier) — folosind două gantere de cîte 1/2—2 kg : ridicarea trunchiului la verticală cu ducerea brațelor întinse (cu gantere) lateral pînă la înălțimea umerilor, apoi ducerea lor



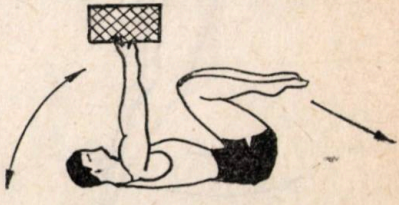


Fig. 3

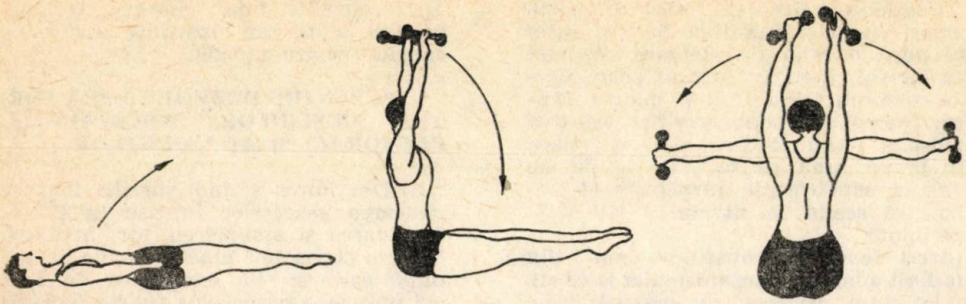


Fig. 4

în sus continuînd cu extensia înceată a trunchiului pînă la poziția culcat pe spate. Exercițiul se reia de 5—10 ori **(fig. 4)**.

e) Din întreg șezînd, depărtat, rotarea mare a brațelor (întinse) de 10 ori înainte, de 10 ori înapoi.

În continuare, forfecarea brațelor din înainte oblic jos, pînă înainte oblic sus (efortul să fie simțit la nivelul mușchilor pectorali și ai umărului (deltoidul) — de 5—6 ori ;

f) Din întreg stînd, brațele întinse înainte. Simulînd tracțiunea extensorului, ducerea brațelor lateral la înălțimea umerilor și revenirea lor înainte. Ambele mișcări sînt lente specifice tracțiunii sau extensiei, timp în care întreaga musculatură a brațelor și articulației umărului va fi contractată la maximum ca în timpul lucrului cu un extensor.

g) Din întreg atîrnat : bici — balansul picioarelor (înainte-înapoi) în așa fel încît tot efortul să fie resimțit la nivelul articulației umerilor, fiind angrenați mușchii acestei articulații cît și pectoralii **(fig. 5)**.

5.2.5. PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI MUȘCHILOR SPATELUI

a) Din stînd depărtat, brațele întinse în sus (printr-o arcuire lordotică) aplecarea înceată a trunchiului înainte pînă la orizontală — apoi ridicarea înceată a trunchiului pînă la verticală. De urmărit ca pe timpul aplecării înainte și a revenirii la verticală să nu se curbeze coloana vertebrală **(fig. 6)**.

b) Din întreg culcat înainte, extensia înceată apoi tot mai rapidă a trunchiului și picioarelor (de 10—20 ori) **(fig. 7)**. Poziția brațelor față de corp va fi următoarea : în etapa I timp de

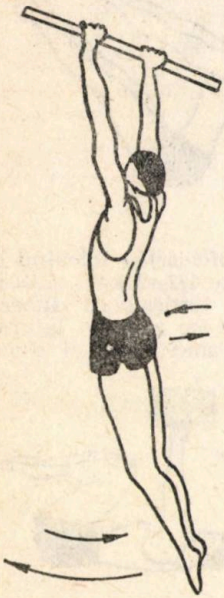


Fig. 5

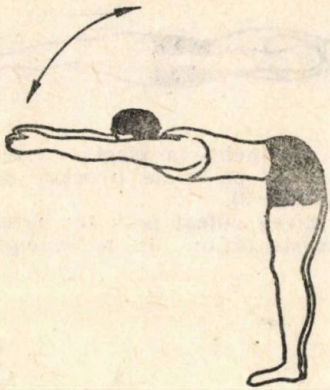


Fig. 6

2—3 săptămîni, brațele îndoite la șold; în etapa a II-a — următoarele 3—4 săptămîni — brațele îndoite la umeri; începînd cu săptămîna a 5-a, brațele întinse.

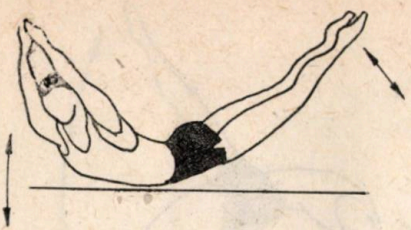


Fig. 7

5.2.6. PENTRU CAPACITATEA DE ADAPTARE LA EFORT

Aceasta poate fi dobîndită în mod progresiv, solicitînd potențialul biomotric, indiferent de anotimp sau perioadă a zilei de lucru, astfel :

— Deplasările **la** și **de la** școală (pînă la stația de tramvai) în mers vioi cu respirația mai amplă și coordonată cu mersul (inspirația pe nas — expirația pe gură).

— În pauzele dintre ore : în dreptul ferestrei deschise sau în curtea școlii, executarea a 10 genuflexiuni după care 10—20 de respirații profunde cu ridicarea brațelor prin lateral în sus. Inspirațiile și expirațiile executate cu maximă profunzime.

— Dobîndirea obișnuinței de a alerga dimineața sau seara spre amurg timp de 3—5 minute în tempo moderat cu echipament corespunzător anotimpului. La sfîrșitul alergării 10—20 respirații cu maximă profunzime.

— Participarea la crosurile pe școală, sector sau Capitală la categoriile respective de vîrstă.

— În funcție de încărcătura obligațiilor școlare, practicarea în timpul liber, a oricărui sport accesibil în sezonul respectiv.

Exemple : — Iarna : patinaj, deplasare pe schiuri (sau probă de schi fond) ; alergări în preajma domiciliului ; mini-fotbal pe zăpadă.

— **Toamna-primăvara :** alergări în preajma domiciliului ; băieții : mini-fotbal, fetele — badminton ; plimbări — excursii în jurul Capitalei ; excursii la munte cu trenurile tineretului, folosind echipamentul corespunzător anotimpului.

— **Vara :** alergări în preajma domiciliului (3—5 minute) dimineața sau seara ; mini-fotbal, badminton, înot, sărituri în apă folosind trambulina de 1—3 m ; excursii la munte (urcări-coborîri pe porțiuni scurte — repetate — 2—3 minute) ; la mare (în vacanța mare) ; băi de soare, înot pe mare cu valuri mici în paralel cu țărmul (3—4 curse pe zi de 5—6 minute fiecare); jocuri în apă, scufundări cu menținerea respirației pînă la 40 secunde ; alergări de 1—2 minute pe nisipul uscat și pe porțiunea nisipului udat de valuri ; jocuri sportive ca : fotbal, handbal, volei etc.

5.2.7. PENTRU FORȚA ÎN BRAȚE

— sprijin culcat înainte : deplasare laterală cu ajutorul brațelor descriind un cerc, avînd ca punct fix vîrful picioarelor. Același exercițiu avînd ca punct fix locul de sprijin al mîinilor, deplasarea laterală (în cerc) fiind făcută de picioare.

— sprijin culcat înainte : îndoirea alternativă a brațelor cu trecerea greutății pe brațul îndoit (5—10 repetări).

— culcat înainte, palmele sprijinite în dreptul umerilor, îndoiri și întinderi de brațe, cu și fără bătaia palmelor în timpul întinderii.

— culcat înainte, palmele pe o minge de cauciuc (mai mare) ; îndoirea și întinderea brațelor, cu desprinderi bruște de pe sol și tragerea mingii la piept.

— culcat înainte, picioarele sprijinite pe un scăunel (sau pe marginea patului etc.) ; deplasarea pe brațe spre stînga și spre dreapta. Mai tîrziu, din această poziție se pot executa 2—4—6 flotări.

— flotări, cu sprijinul mîinilor pe marginea patului (10—20 flotări) ;

— flotări din sprijin înainte culcat (4—6—8—10 flotări) ;

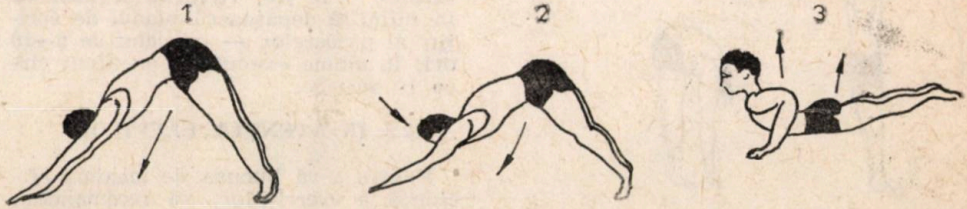


Fig. 8

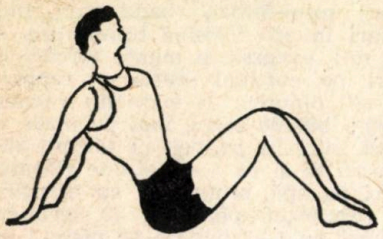
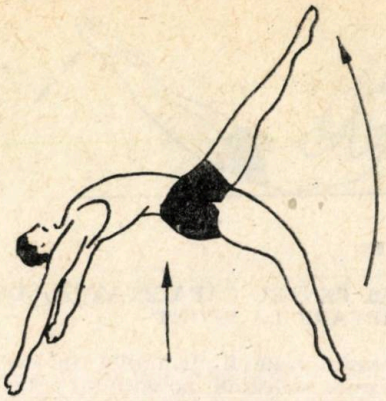


Fig. 9

— din culcat înainte în sprijin, executarea exercițiului „valul" (**fig. 8**).

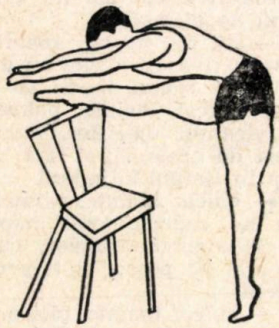
5.2.8. PENTRU MOBILITATE COXO-FEMURALĂ

— Șezînd cu sprijin înapoi și picioarele îndoite ; ridicarea bazinului și a



unui picior, cu extensia maximă a trunchiului (**fig. 9**) .

— Stînd cu un picior sprijinit la înălțimea șoldului (pe spătarul unui scaun), îndoirea trunchiului cu arcuire înainte spre piciorul sprijinit pe scaun (piciorul sprijinit pe sol să fie întins), apoi flexie spre piciorul de sprijin pe sol. Alternarea aplecărilor



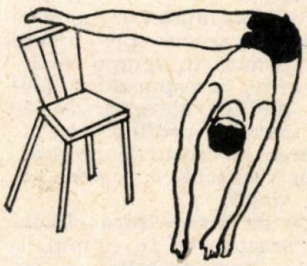


Fig. 10

spre fiecare picior de 10—20 ori (**fig. 10**).

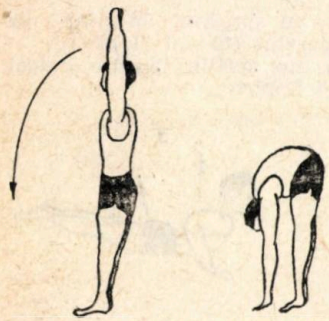


Fig. 11

— Întreg stînd, picioarele apropiate, tălpile paralele : aplecarea trunchiului înainte și în jos, cu palmele atingînd solul (genunchii întinși) de 10—20 ori (**fig. 11**).

— Același exercițiu executat de pe un scaun ; din aplecarea trunchiului înainte — în jos, vîrfurile degetelor de la mîini să depășească planul de sprijin al picioarelor — executat de 5—10 ori, la ultima execuție : menținut circa 10 secunde.

5.2.9. ÎN ATENȚIA ELEVILOR

Pentru a vă bucura de maxima eficiență a exercițiilor, vă recomandăm să notați într-un carnet personal toa-

te indicațiile și mijloacele oferite. Numai așa veți putea urmări succesiunea încărcării progresive a programului zilnic destinat în acest scop și care nu trebuie să depășească 15—20 de minute (dimineața sau seara, înainte de culcare).

Subliniem faptul că în fiecare zi puteți selecta cîte un exercițiu din cele 8 grupe de exerciții prezentate.

Alternîndu-le și păstrînd evidența alternării lor, veți reuși ca nici un minut să nu fie irosit fără folos.

Reamintim că practicarea cu strictețe măcar a celor indicate va face ca elevii sau elevele care se consideră mai deficitari la una sau mai multe din probele testate, dar și din punctul de vedere al esteticii fiziculuí, să constate cu surprindere și vădită satisfacție o ameliorare substanțială după numai 6—8 luni de lucru.

Pentru a vă verifica stadiul acumulărilor calitative referitoare la: probele testate, la starea sănătății dumneavoastră în general, precum și a aspectului somatic, propunem organizarea unui test de verificare (concurs), după un regulament elaborat la sugestiile elevilor.

Propunerile se primesc la catedra de educație fizică prin responsabilii sportivi ai organizațiilor U.T.C. pe clase.

Testul de verificare ar putea fi intitulat:

TINEREȚE — SĂNĂTATE — FRUMUSEȚE

Deci: mai sănătoși, mai puternici, mai frumoși, mai pregătiți, pentru munca de calitate, pentru apărare!

6. CONCLUZII GENERALE

Problematica acestei lucrări adresîndu-se vîrstei cu cele mai esențiale transformări anatomice, fiziologice și psihice ale organismului uman în continuă și progresivă evoluție, ne obligă să acordăm și din punctul de vedere al dezvoltării calităților biomotrice de bază o atenție deosebită. Cum însă adolescentul de astăzi (cel testat) are o perioadă de dezvoltare anterioară pe suportul căreia ar fi trebuit să evolueze în mod pozitiv sau nu, trebuie să subliniem faptul că la această vîrstă (12—14 ani), calitățile motrice trebuie privite în primul rînd ca forme de manifestare a interacțiunilor factorilor morfo-funcționali. De aceea, trebuie luptat mai ales împotriva tendinței de „cocoloșire" a copiilor, de a-i considera un fel de „homunculus", de „miniaturi de adult" în care activitatea lor este redusă la scara dimensiunilor somatice în toate împrejurările (Nicu Alexe în Potențialul biomotric al populației școlare din R.S.R.).

Iată de ce concluziile prezentate în continuare se vor adresa nu numai perioadei de vîrstă testate, ci și celei anterioare, deoarece neajunsurile, lipsurile și rămînerile în urmă au ca principală cauză insuficienta preocupare și influență a factorilor de specialitate (profesori de educație fizică, școala în general) și a familiei, tocmai asupra acestei perioade.

Nu pot fi absolviți de această responsabilitate nici chiar elevii înșiși, care, la îndemnul multor profesori de educație fizică și a celorlalți factori, nu s-au arătat sensibili la necesitatea practicării exercițiului fizic sub o formă sau alta, în timpul liber pentru sănătatea lor, pentru o frumoasă dezvoltare fizică și psihică.

Pentru o mai clară înțelegere, vom sublinia și faptul că, în general, viteza și îndemînarea sînt calități genetice iar rezistența și forța sînt calități perfectibile.

În analiza rezultatelor și apoi în formularea concluziilor am ținut seama de particularitatea testărilor efectuate în cele două licee, acestea fiind poate prea reduse ca număr sau insuficient de concludente pentru a constata și concluziona mai amplu asupra multiplelor aspecte referitoare la evoluția organismului și a calităților biomotrice ale elevilor la această vîrstă.

În urma analizei pe probele testate concluziile sînt următoarele:

6.1. Proba de viteză — 50 m

În ansamblu, elevii testați din cele două licee se prezintă în mod corespunzător vîrstei și particularităților biomotrice. Un plus, la nivelul performanțelor și tehnicității îl manifestă elevii liceului industrial 35.

6.2. Săritura în lungime de pe loc (forța de desprindere-detenta pe orizontală)

În ansamblu, rezultatele obținute de elevii testați din cele două licee sînt în favoarea fetelor și, împreună, sînt de o valoare inferioară posibilităților perioadei de dezvoltare biomotrică.

6.3. **Rezistența (800 m fetele și 1000 m băieții) respectiv rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată**

Deși distanțele de 800 și 1000 m nu sînt probe atletice prin excelență de rezistență (de fond), au fost totuși adoptate în cadrul normelor S.U.V.A., deoarece se adresează întregului tineret școlar din țara noastră cu baremuri accesibile. Constituie, deci, un mijloc de apreciere a adaptării organismului la efortul aerob în urma practicării alergării de rezistență în cadrul lecțiilor de educație fizică (conform programei).

Fără a constitui o ipoteză de lucru din punct de vedere somatic, am constatat la mare parte din fete (cl. IX-XII), dar și la băieți (cl. IX—X) existența așa numitului „torace îngust" care presupune insuficienta dezvoltare a perimetrelor și diametrelor toracice. Soluția de remediere la masa elevilor de această vîrstă rămîne, în principal, **antrenarea și adaptarea aparatului respirator la ventilații pulmonare ample,** folosind în acest scop cît mai frecvent alergările de durată în ritm uniform — zilnic sau o dată la două zile timp de 2—4 minute.

În urma testării, am constatat la ambele licee, dar în special la elevii Liceului industrial Vulcan, că majoritatea performanțelor se încadrează la nivelul notelor 4 și 5, ceea ce poate constitui un semnal de alarmă.

6.4. **Aruncarea mingii medicinale (înainte-înapoi).**

Din rezultatele obținute desprindem concluzia că acestea se înscriu la nivelul **calificativelor slab și foarte slab** (notele 4—5) atît la băieții cît și la fetele din ambele licee. Lipsa dobîndirii forței generale și segmentare de menținere și acțiune nu poate fi localizată strict numai la această vîrstă (cl. IX—XII). Este o carență cu antecedente din clasele 6—8, cînd prin exerciții de redresare și extensie a coloanei vertebrale se putea asigura în mod progresiv forța centurii scapulo-umerale, a musculaturii abdominale și musculaturii paravertebrale.

6.5. **Adaptarea la efort (test Ruffier-Dikson).**

Adaptarea la efort poate fi considerată ca o rezultantă fiziologică a acumulărilor în timp pe seama dezvoltării mai multor calități biomotrice prin practicarea diversificată a educației fizice și sportului conform programei școlare, dar și în timpul liber a unui complex de exerciții, sporturi, drumeția, turismul etc.

Rezultatele acestui test reflectă sugestiv nivelul scăzut al adaptării la efort, din cauza slabei și restrînsei solicitări a organismului elevilor (în special a marilor funcțiuni) în perioada antepubertară și pubertară. Am constatat un oarecare avans al indicelui la elevii Liceului industrial Vulcan față de cei de la Liceul industrial 35, dar împreună se situează la un nivel **necorespunzător.**

6.6. **Flotări — rezistența în regim de forță a extensorilor scapulo-umerali** în secundar forța mușchilor abdominali și ai spatelui, se constată a fi deficitară în special la elevii Liceului industrial 35. Superioritatea rezultatelor obținute de elevii Liceului industrial Vulcan sînt însă cu totul insuficiente pentru a asigura elevilor condiții optime de adaptare la cerințele acestui profil de liceu.

Am constatat și în acest caz deficiențe în prelucrarea selectivă pe segmente de corp și etape de evoluție.

6.7. **Mobilitatea coxo-femurală și a coloanei vertebrale în plan anterior.**

Cum era de așteptat, fetele din ambele licee se înscriu cu un indice superior băieților. Constatăm însă că superioritatea calificativului nu este atît de concludentă, deoarece la nivelul calificativului mediocru se înscriu 50,7% din efectivul fetelor.

Și în acest caz se constată o deficitară prelucrare anterioară, lipsă care poate duce nu numai la diminuarea mobilității, ci și la un proces de limitare a ei, ce se va accentua odată cu vîrsta și specificul activității profesionale ulterioare, ținînd seama de creșterea greutății corporale, mai ales la fete.

6.8. În cadrul concluziilor putem reține următoarele aspecte:

6.8.1. Influența factorilor de mediu social în cazul nostru explică în mare măsură evoluția diferențiată a eșantioanelor de la cele două licee și anume: dezvoltarea somatică și indici sensibili superior la majoritatea calităților biomotrice testate (în special la viteză și forța de desprindere) la Liceul industrial 35 față de Liceul industrial Vulcan.

6.8.2. Pe măsură ce crește tehnicitatea unei probe solicitînd în același timp și forță mai mare la nivelul unor segmente, sau îndemînare și coordonare superioare, performanțele obținute de elevii testați au valori tot mai scăzute, acestea fiind răspîndite pe întreaga gamă a notelor de la 4 la 10, în multe cazuri majoritatea sub nota 7 sau calificativul mediocru.

6.8.3. Ne vom permite să ne punem următoarele întrebări :

De ce teme pentru acasă numai la matematică, fizică, chimie etc., și nu și la obiectul „sănătate, tinerețe, frumusețe" ?

Un program zilnic, de circa 15 minute de practicare a unor exerciții bine selectate, din care să nu lipsească 2—3 minute de alergare, nu ar contribui oare într-o mai mare măsură la eficienta integrare socială specifică a elevilor din clasele terminale ?

Lipsa acestei preocupări nu privează oare tineretul școlar să abordeze etapa alegerii profesiunii (orientarea profesională) fără rezerve, fără apel la inevitabilele **scutiri medicale** sau reorientări profesionale din motive medicale, mai mult sau mai puțin justificate ?

Să contribuim, așadar, la creșterea spiritului de răspundere și din acest punct de vedere al profesorilor de educație fizică, cît mai ales a elevilor înșiși față de propria evoluție în perspectiva cerințelor tot mai mari a profesiunilor de mîine.

6.8.4. Din constatările desprinse pe parcursul experimentului, am desprins necesitatea adaptării planurilor de muncă și calendaristice la necesitățile concrete referitoare la nivelul calităților biomotrice ale fiecărei unități școlare, din mediul rural sau urban. Deși bine cunoscută, ne permitem să subliniem necesitatea de a se ține seama în întocmirea documentelor de planificare de condițiile materiale specifice, de tradiția sportivă, de climatul local sau regional, de mediul social al majorității elevilor, iar ca o rezultantă a celor de mai sus, de preferințele elevilor.

Pentru a veni în sprijinul elevilor, considerăm posibil întocmirea de către profesorii de educație fizică a unor programe de lucru „pentru acasă", pe calități sau grupe de calități biomotrice, oferind pentru fiecare cîte o baterie de exerciții riguros selecționate (deci de mare eficiență), puține la număr, pe cît posibil și atractive, însoțite eventual de simple chinograme.

Afișate la dispoziția elevilor pentru consultarea (și reținere) putem încerca și în acest mod de a face un pas de întîmpinare spre cointeresarea elevilor pentru dobîndirea deprinderii lucrului individual (sau cu grupul de prieteni) în timpul liber.

Considerăm, de asemenea, nu lipsit de importanță și interes elaborarea de către C.N.E.F.S. sau I.E.F.S. a unor pliante, cu o prezentare sugestivă — colorată, a unor exerciții adresate elevilor pe grupe de vîrstă (clasele V—VIII și X—XII) în accepțiunea „teme pentru acasă" sau sub genericul „pentru tine, pentru sănătatea și frumusețea ta" !

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUȘESCU — Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive.
2. * * * — Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și a sportului.
3. * * * — Revoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive.
4. NICU ALEXE, MAZILU, VIRGIL ; FOCSENEANU, AL. — Lucrare de cercetare științifică asupra populației școlare din R.S.R. : Potențialul biomotric al populației școlare din clasele I—IV ale învățămîntului de cultură generală din R.S.R. (M.E.I. — CNEFS București, 1972.
5. * * * — Programa de educație fizică pentru învățămîntul liceal (1984, București).
6. DRAGNEA, Adrian — Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București, Edit. Sport-Turism, 1984.
7. CEAUȘESCU, N. N. — Rolul educației fizice în formarea omului. București, Edit. Stadion, 1972.
8. CHIRIȚA, G. — Pedagogie aplicată la domeniul Educației fizice. Edit. Sport-Turism, 1977).
9. CONSTANTIN ALBU — Coordonator ; colectiv de autori : Educație fizică în liceu (București, Edit. Sport-Turism, 1981).
10. SCARLAT E. — Lecția de educație fizică — metode, mijloace. București, Edit. Sport-Turism, 1981.

11. IONESCU, Adrian, N. (doctor) — Femeia și cultura fizică. București, Edit. UCFS, 1964.
12. IONESCU, Adrian, N. — Despre atitudinea corectă a corpului. București, Edit. UCFS, 1961.
13. STĂNESCU, Nicolae ; TOMESCU, Dumitru (doctori) — Practica medico-sportivă în fotbal. Edit. Stadion, 1980.
14. GRIGOROVICI, Sorin — HANDBALL à 7 — apprentissage et perfectionnement (capitolul : particularități morfo-funcționale ale vîrstei școlare 15—18 ani). Algeria, 1977, Universitatea din Constantine.
15. FLORESCU C. ; DUMITRESCU V. ; PREDESCU A. — Metodica dezvoltării calităților motrice, Edit. CNEFS, București, 1969.
16. GÎRLEANU, D. ; FIREA, V. — Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților. Edit. Stadion, 1972.
17. DEMETER, Andrei — Fiziologia sporturilor. București, Edit. Stadion, 1970.
18. NEGRU, Alexandru, prof .dr. — Sistemul bioenergetic în balanța vieții. București, 1984.
19. ORHA, Ioan, conf. dr. — Cerințe pentru buna funcționare a motorului uman. București, 1984.

SORIN GRIGOROVICI : Etude des qualités motrices de base et des valeurs fonctionnelles des écoliers fréquetant deux lycées de Bucarest

Dans cette seconde partie de son étude, l'auteur analyse à fond les résultats de chaque épreuve testée dans le cadre des deux lycées de Bucarest, en faisant des comparaisons intéressantes entre les deux unités d'enseignement à profil différencié. Nous pensons qu'il est intéressant de souligner deux aspects que haussent considérablement la valeur de cette étude : on présente un complexe d'exercices, avec les illustrations respectives, pour le développement des muscles abdominaux, pectoraux et des épaules ; — les résultats des recherches effectuées ont été mis à la disposition de tous les élèves des deux lycées afin de les étudier et d'en tirer, eux-mêmes les conclusions correspondantes. L'ouvrage suggère une idée intéressante, concernant le besoin d'adopter „les thèmes à étudier à la maison" dans le domaine de l'éducation physique ; en d'autres mots, le strict besoin de pratiquer régulièrement les exercices physiques chez soi, se traduisant par des conséquences particulièrement importantes pour la santé et la hausse de la force de travail de la jeune génération.

SORIN GRIGOROVICI : An Investigation of the Basic Motive Qualites and of Functional Values at School Age in Two of Bucharest's Secondary Schools

In the second part of his article, the author undertakes an in-depth study of the results obtained by applying a number of tests in two high-schools in Bucharest making relevant comparisons between the two different education establishments. Two of the aspects highlighted are most interesting : the author provides a set of exercises for developing the strenght of the muscules of the belly, chest and shoulders, also including adequate illustrations : the results of the research have been made known to all the pupils of the two high schools so that they may draw own conclusions. An interesting idea included in the article is that of „homework" for the physical education classes, namely the necessity of daily practising physical exercises at home. The latter have extremely important consequences in terms of the good health and development of youth.

UNELE ASPECTE ALE SELECȚIEI ÎN FOTBAL

Prof. IOAN—ERNEST ILEA

Selecția este o „alegere efectuată după un anumit criteriu și cu anumit scop" (definiție dată de „Dicționarul explicativ al limbii române), iar selecția sportivă este „preocuparea sistematică a antrenorilor desfășurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport sau în vederea desemnării celor mai indicați sportivi pentru a participa la competițiile prevăzute în calendarul sportiv." (4, p. 51—52) și „Selecția este o acțiune sistematică de depistare, alegere, păstrare, cultivare și perfecționare precoce a copiilor." (definiție dată de conf. univ. dr. ALEXE NICU, la Cursul de perfecționare a antrenorilor de fotbal, București, 8 iulie 1983). Selecția se poate defini și ca un proces de primire a tinerilor care corespund pentru o ramură de sport, spre deosebire de activitatea de orientare care constă în trimiterea acestora la ramura de sport pentru care au înclinații. Problematica selecției nu este nouă din moment ce încă PLATON în a sa „Republica" era preocupat în găsirea mijloacelor prin care să se poată descoperi copiii superior înzestrați. Importanța selecției, în general, a celei sportive, în special, a luat amploare deosebită în ultimele 2—3 decenii. În **Rezoluția Conferinței pe țară a mișcării sportive** din 5—6 martie 1982 se arăta : „Depistarea și promovarea în forme organizate a elementelor cu aptitudini deosebite pentru sportul de performanță constituie o înaltă datorie patriotică a tuturor profesorilor de educație fizică, antrenorilor, instructorilor și activiștilor sportivi ..." Pe de altă parte, importanța selecției rezidă și din faptul că performanța obținută se datorează în proporție de 80% (60% valoarea sportivă + 20% motivația psihologică) sportivului și doar restul de 20% revine tehnologiei de pregătire. Vrînd-nevrînd, cu știință sau fără știință, omul în viața lui selecționează și este selecționat : atunci cînd ne aflăm într-un magazin, din modelele existente selecționăm pe cel care ne convine cel mai mult ; examenele de admitere (concursurile în vederea ocupării unui post) au ca scop selecționarea celor mai buni ; diferitele exerciții au și menirea de a selecționa pe cele mai eficiente ; într-un ciclu săptămînal nu urmărim altceva decît selecționarea titularilor care ar putea cîștiga proximul meci.

Legități privind selecția sportivă :

— selecția este un proces continuu — ea se îmbină cu pregătirea, dîndu-ne ciclicitatea : selecție-pregătire-selecție-pregătire ș.a.m.d. ;

— adevărata selecție are loc după pubertate (în perioada pubertății rezultatele testărilor nu vor fi absolutizate, fapt pentru care un puber nu va fi exclus din lot, nu este indicat a-l declara nereușit în urma examinărilor).

Literatura de specialitate menționează ca fiind următoarele componentele selecției : —selecția motrică ; — selecția bio-medicală ; — selecția psihologică.

Criteriile generale ale selecției, după conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN, sînt :

— starea de sănătate, care este eliminatorie (se pune întrebarea dacă un copil care aude doar cu o ureche sau vede doar cu un ochi va putea fi declarat reușit în urma testărilor de selecție ? Părerea noastră este că dacă un asemenea copil are o puternică motivație pentru fotbal va putea fi admis, dar se impune obținerea unei declarații scrise din partea acestuia și a părinților lui din care să reiasă că în caz de unele accidentări — care ar duce la surditate sau orbire totală — antrenorul (și chiar secția de fotbal) să fie absolvit(ă) de orice vină ;

— nivelul de dezvoltare fizică și starea de nutriție ;

— starea funcțională și capacitatea de efort aerob și anaerob ;

— profilul neuropsihic.

Fig. 1 Relația dintre performanțele ca sportiv și ca antrenor ale aceleiași persoane.

Criteriile de selecție pentru fotbal (conform autorului de mai sus) sînt :

— pentru jucătorii de cîmp :

— inteligență tactică, coordonare motrică, spirit de cooperare, rezistență la stress și oboseală ;

— capacitatea maximă aerobă și anaerobă (pentru fotbal capacitatea de efort aerob primează — a opinat, în 1983, dr. NICOLAE ANDREESCU) ;

— talie medie și înaltă ;

— membre inferioare bine dezvoltate.

— pentru portari :

— curaj și viteză de reacție ;

— capacitate de anticipație ;

— concentrarea atenției ;

— talie înaltă, hipoponderali ;

— anvergură mare a membrelor superioare ;

— rezistență la stress, structură de personalitate echilibrată.

Criteriile de selecție pentru echipa națională (și nu numai aceasta) după MIRCEA LUCESCU (1983) sînt : 1. valoarea sportivă ; 2. forma sportivă ; 3. experiența ; 4. perspectiva ; 5. jocul în viteză și capacitatea de a se adapta tacticii echipei ; 6. spiritul de echipă ; 7. spiritul de dăruire ; 8. dorința de afirmare ; 9. caracterul.

În procesul de selecție, dar și de pregătire, antrenorii au în vedere importanța, ponderea calităților motrice pentru fotbal, precum și faptul că unele dintre ele sînt determinate ereditar (viteza și îndemînarea), iar ulterior s-a constatat că toate calitățile motrice au un fond genetic : chiar și rezistența este determinată genetic căci creșterea ei este posibilă, dar nu mai mult de 35% ; pe de altă parte KLISSOURAS a dovedit determinarea genetică a următoarelor funcții : puterea maximă anaerobă în proporție de 81,4% ; frecvența cardiacă în efort în proporție de 79% — în legătură cu acestea s-a constatat că tipurile de antrenament sportiv pot doar să potențeze acțiunea lor în domeniul aerob sau anaerob. Din punct de vedere medical, putem considera ca fiind superior acel sportiv care alergînd cu colegii lui aceeași distanță și în același timp, la terminarea cursei va prezenta frecvența cardiacă / minut cea mai mică. Sîntem tentați ca în lotul echipei de seniori să selecționăm (= promovăm) acei juniori care, la vîrsta lor, s-au remarcat în mod deosebit (aprecierea făcîndu-se mai mult subiectiv decît științific), or, după părerea specialistului german G. SCHMOLINSKI un sportiv care atinge culmile performanței în perioada junioratului (deci pînă la 18—19 ani) înseamnă că a fost prost antrenat, adică s-a grăbit și forțat pregătirea, iar acest sportiv are șanse minime de a se afirma la vîrsta senioratului. Ideea de mai sus o putem exemplifica și cu soarta sportivă a lui Björn BORG, care a debutat pe plan internațional la vîrsta junioratului, dar ca senior s-a retras din activitatea competițională prematur. Un caz opus este cel al campionului nostru, Ilie NĂSTASE (dar cînd a debutat campionul nostru pe plan internațional turneele nu erau atît de numeroase, atît de stressante, atunci se mai juca și din plăcere, nu numai pentru firmă, reclamă și bani). Deci, afirmația lui G. SCHMOLINSKI trebuie privită cu unele rezerve, sau aplicată strict la specificul ramurii sportive, deoarece avem multiple exemple care ne dovedesc contrariul : PELE la 18 ani a devenit cu echipa sa națională campion mondial, la fel și italianul BERGOMI ; BALACI și DOBRIN au debutat în naționala de seniori la vîrsta junioratului ; aproape la această vîrstă au debutat în aceeași echipă și DINU, și DUMITRU, și DUMITRACHE și, mai recent, HAGI și MATEUȚ, și (chiar) LĂCĂTUȘ, iar despre cei care au renunțat la activitatea competițională putem afirma, fără a greși, că performanțele cele mai bune (dar atenție ! e vorba de un joc sportiv și nu de o ramură de sport individuală) le-au obținut ca seniori, unii dintre ei jucînd bine și chiar foarte bine (dar aceste calificative se vor corobora cu rezultatele fotbalului nostru pe plan internațional) la vîrsta de peste 30 de ani (cu aceasta nu negăm că avem fotbaliști care nu au putut deveni mari fotbaliști ca seniori tocmai pentru că la vîrsta junioratului au fost „storși" —

a se vedea cazurile fotbaliștilor campioni ca juniori, juniorilor cu mai multe prezențe în națională, juniorilor mari talente, mari promisiuni, dar care ca seniori s-au pierdut în anonimatul diviziei A sau B) ; însăși marea noastră campioană NADIA COMĂNECI a devenit campioană europeană la senioare la numai 14 ani (dar la gimnastică !), dar acest fapt n-a împiedicat-o să redevină peste ani și ani campioană europeană, mondială și olimpică. Din cele de mai sus rezultă următoarele concluzii : 1. selecția și pregătirea începe (să înceapă !) la o vîrstă cît mai mică (6—8 ani) ; 2. la vîrsta junioratului se remarcă acei sportivi care intră în pubertate la o vîrstă care se situează sub valorile medii, ceea ce le permite să fie, în acea perioadă, superiori colegilor lor care au o pubertate lentă sau întîrziată — șansele de a greși din partea antrenorilor sînt mari, mai ales dacă nu se știe că 84% **din marii campioni au avut o pubertate lentă, întîrziată !**

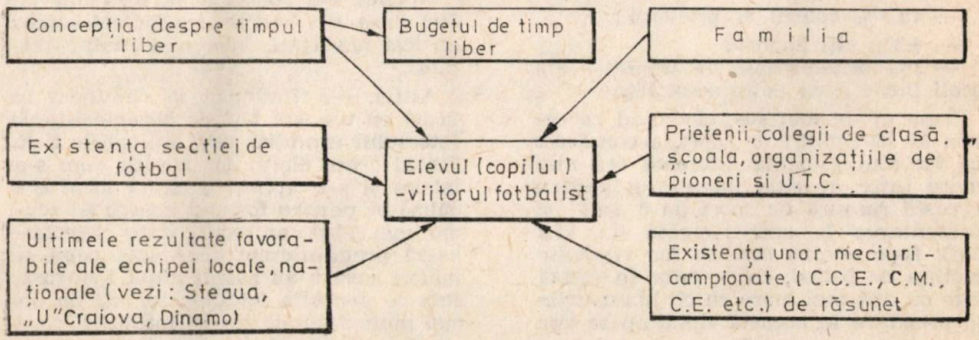
Cînd recurgem la selecție (ne referim la cea primară), unde mai putem greși ? Considerăm că fiii marilor fotbaliști au șansele cele mai mari de a deveni performeri, bunăoară, fondul genetic, talentul, tradiția s-au moștenit de la tata. Dacă așa ar fi, dar nu este !, să răspundem la următoarele întrebări: 1. Cîți tați care au fost fotbaliști celebri (celebri pe plan mondial și nu pe cel local) au avut fii care să-i fi depășit în celebritate sportivă ? ; 2. Părinții marilor fotbaliști au practicat vreun sport și dacă da, atunci la ce nivel, cu ce rezultate ? Răspunsurile, în ordinea întrebărilor, sînt : 1. un număr infim de copii au depășit celebritatea sportivă a părinților lor ; 2. marea majoritate a campionilor provin din părinți care nu au practicat sportul, dar unii prin profesie efectuau efort fizic, sau erau sportivi modești.

Această situație s-a constatat nu numai în domeniul sportiv, ci și în știință, cultură, artă etc. Studiind biografiile unor personalități din domeniile enunțate mai sus, atît pe plan mondial, cît și pe plan național, aflăm că părinții, de exemplu, lui SHAKESPEARE, BALZAC, van GOGH, HEGEL, KANT, PASTEUR, SCHWEITZER sau ai lui EMINESCU, CREANGĂ, IORGA, BABEȘ, MARINESCU, COANDĂ, BRÂNCUȘI etc. nu erau celebri în domeniile în care progeniturile lor au devenit renumiți, iar descendenții celor citați mai sus nu și-au depășit, nici măcar nu și-au egalat, părinții în celebritate — ceea ce confirmă constatarea făcută ! De altfel nici copiii marilor antrenori care au îmbrățișat meseria taților nu au reușit să-și depășească în celebritate părinții. Deci, în marea majoritate a cazurilor **aschia nu sare ... aproape de copac, dar excepții există**, căci viața are încă taine pe care știința actuală nu a reușit să le descopere !

În activitatea practică s-a constatat și următorul fenomen : există (1—4) ani în care se nasc buni fotbaliști, pe cînd copiii născuți în alți ani nu au ajuns pe culmile performanței („generații" bune au constituit unii dintre fotbaliștii care ne-au reprezentat țara la C.M. Mexic-'70, juniorii care au participat la C. M. din Australia, iar conform specialiștilor cu care am discutat această problemă, putem considera ca „generație" bună și tinerii fotbaliști născuți în anii 1967—1968) — în acest

Schema 1

Condițiile și factorii care acționează asupra copiilor în vederea prezentării la selecție, la fotbal



caz declinăm să credem că nu doar munca antrenorului determină asemenea reacții (așa cum în agricultură recoltele bune sau slabe sînt determinate nu numai de munca, competența agricultorilor, ci și de condițiile meteorologice).

Cum ajung copiii la stadion, cum ajung ei în fața antrenorului-selecționer (ce bine ar fi să avem antrenori **specializați** în selecție ; de preferat ca selecția să fie făcută de un grup de antrenori, nu de unul singur !). Există două modalități : 1. fie că antrenorul îi caută la locurile lor de joacă ; 2. fie că se fac cunoscute data și locul selecției. Considerăm că a doua modalitate nu poate atrage toți interesații, fapt pentru care trebuie completată cu prima. Să nu uităm că-n activitatea de selecție un mare ajutor primim tocmai din partea copiilor : în caz că antrenorul va fi îndrăgit din primul moment și secția de fotbal oferă condiții optime, copiii admiși la examenele de selecție își vor aduce prietenii pentru a fi și ei triați ; un copil care nu corespunde cerințelor nu va fi respins dacă există dovada că poate să aducă la selecție noi și noi copii. Schematic condițiile și factorii care influențează atragerea copilului-elev spre practicarea fotbalului se prezintă ca în schema 1. Modalitățile de depistare, după CSŰDÓR, DRĂGĂNESCU și LECHNER, se prezintă ca în schema 2.

Conform lect. univ. Gh. CIRSTEA, ponderile factorilor care contribuie la orientarea spre sportul de performanță sînt :

— 31,5% profesorii de educație fizică ;

— 27,5% antrenorii (iată că în activitatea de orientare sportivă, antrenorii, probabili acei antrenori care au absolvit cursurile Școlii postliceale de antrenori, se dovedesc a fi inferiori licențiaților în educație fizică și sport);

— 20,1% familia ;

— 15,3% colegii și prietenii ;

— 4,2% alți factori ;

— 1% organizațiile de tineret din școli (nu e prea puțin acest 1%).

Autorul de mai sus, efectuînd cercetări la 24 ramuri de sport, a constatat că fotbalul prezintă diferența cea mai mare între apariția interesului pentru această ramură de sport (la 8 ani) și prezentarea la antrenamente (la 11,8 ani), fapt pentru care se fac vinovate secțiile de fotbal, culpa celor în cauză este cu atît mai mare cu cît hiatusurile în pregătire la această vîrstă nu se vor putea recupera niciodată. Iată de ce se impune **coborîrea vîrstei de selecție și de pregătire,** dar și asigurarea condițiilor (materiale) necesare desfășurării acestor activități !

Cine va putea deveni mare sportiv ? E bun pentru sport acel copil care fiind refuzat va reveni și iar va reveni — aceasta pentru că un asemenea copil **dorește** să facă sport, **îi place, e motivat, e ambițios** (afirmația aparține conf. univ. dr. ALEXE NICU, la Cursul de perfecționare a antrenorilor de fotbal, 6—8 aug. 1984) ; spre motivarea afirmației lansăm următoarea întrebare : cîte dintre marile personalități din diferite domenii de activitate nu au fost respinse la examenele de admitere (= selecție) ca apoi prin ceea ce au devenit să dovedească eroarea dascălilor examinatori ? Avem suficiente exemple în acest sens ! ILIE NĂSTASE, fiind întrebat ce sfat ar da unui tînăr care vrea să ajungă un al doilea Năstase, a răspuns : „Să-i placă tenisul. În primul rînd. **Să nu fie obligat să joace** (sublinierea ne aparține). Să nu fie o trudă nedorită. Să fie ceva făcut din plăcere." (din „Săptămîna" nr. 9/4 mart. 1983).

Din păcate, în activitatea de selecție am recurs la teste care erau la modă și nicidecum la cele necesare fotbalului viitorului, am recurs la acele teste care nu erau în concordanță cu specificul, caracteristicile fotbalului nostru (copiam în loc să creăm) și de multe ori am selecționat nu științific, ci empiric („ochiul de geambaș al antrenorului spune multe, dar nu totul" — afirma conf. univ. dr. ALEXE NICU). Iată cîteva exemple :

— la un moment dat am selecționat preponderent jucători tehnici (mingicari, circari chiar) ;

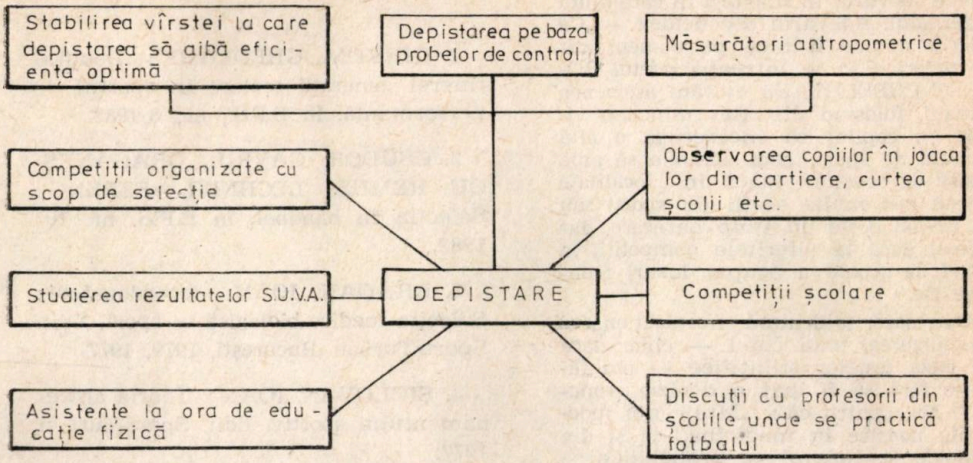
— alteori am preferat jucătorii de viteză sau de forță ;

— cînd s-a constatat că victoriile au fost duse de jucători înalți, cei scunzi au fost neglijați, chiar mai mult ; respinși.

Astfel, s-a întîmplat să rămînem în urmă cu un pas față de caracteristicile fotbalului mondial, deși indicațiile F. R. Fotbal erau clare, dar modul cum s-a înțeles și s-a aplicat la nivel local era dăunător pentru fotbalul nostru (și acuma mai sînt antrenori care selecționează preponderent doar acei copii și juniori care s-au născut după 1 august ceea ce permite folosirea lor cu un an mai mult față de tinerii fotbaliști care-

Schema 2

Modalitățile și căile de depistare (după G. Csüdör și colab.)



s-au născut înaintea datei limită). Nici acum nu înțelegem acei antrenori de fotbal care nu au vrut, la acea vreme, să selecționeze copiii și juniorii care ca seniori nu puteau depăși înălțimea minimă de 175 cm ; (dacă nu științific pe baza unor tabele, atunci viitoarea înălțime a unui copil, empiric, se determina „ochiometric" avînd la bază talia părinților, or, acest procedeu poate să ne înșele deoarece mulți copii posedă unele calități pe care nu le au nici unul dintre părinți, dar care sînt prezente la bunici, unchi, mătuși. Oare pentru posturile de fundași laterali și mijlocași avem nevoie de jucători cu o talie minimă de 170—175 cm ? Înainte de a răspunde, iată cîteva exemple de mari jucători ... mici : însuși regele neîncoronat al fotbalului, PELE, are o înălțime de ... 169 cm, GIRESSE are doar 163 cm, MARADONA nu depășește 170 cm., T. GIBSON (de la Concentry City) prezintă o talie de 165 cm, iar din fotbalul autohton îi putem cita pe GROSU, care a fost și golgeter, MATEUȚ, HAGI, DUMITRU — cu toții sub 175 cm., la fel și portarul IONIȚA. Deci, iată că se poate juca fotbal, chiar cu rezultate bune, și cu jucători scunzi, dar să nu cădem în cealaltă extremă ! „Față de **calitățile pe care le are** (subînțelegerea ne aparține) statura lui nu **contează.**" — afirma antrenorul MIRCEA LUCESCU, despre MATEUȚ. Iar ION ȚIRIAC, referitor la tenis, dar numai la tenis ?, afirma că **are mai mică importanță înălțimea sportivului, primordiale ar fi calitățile pe care le posedă.** În lumina afirmațiilor de mai sus **un sportiv (fotbalist) poate să devină performer chiar dacă e scund, dar în compensatoriu să aibă alte calități !** — o talie mică poate fi compensată printr-o detentă bună, dar dintre doi jucători care au aceeași detentă va fi preferat cel cu înălțime mai mare. De altfel, tendința de a folosi (selecționa) jucători de talie înaltă a apărut la baschet și la handbal, dar pe parcurs s-a renunțat la ideea ca **toți** membrii echipei să fie giganți, motivația fiind : cu cît crește înălțimea jucătorilor, cu atît scade îndemînarea lor (și invers). Un antrenor nu poate influența talia unui jucător, dar un tehnician abil poate să exploateze calitățile jucătorilor săi, sau : „Omul potrivit la locul potrivit".

Cum se procedează cu un copil care în urma testărilor se dovedește a fi necorespunzător pentru fotbal ? Dacă n-are calități pentru fotbal, dar are pentru o altă ramură sportivă, atunci va fi orientat pentru acel sport. Dar cum să procedăm cu acel copil care nu are calități motrice pentru nici o ramură de sport dintre cele existente în localitate, cum să-i comunicăm cruntul adevăr ?, căci el, copilul, se va simți (și chiar este) inferior, lezat, iar unii dintre părinți nici nu vor să audă că odrasla lor nu poate deveni fotbalist de performanță. Copilul va rezista șocului adevărului ? Problema suferă comparație cu medicul care constată că pacientul său suferă de o boală incurabilă — să-i spună sau nu (FREUD aflînd, de la medicul lui, că suferă de

cancer l-a întrebat: Cu ce drept îmi aduci la cunoștință ?)? În aceste situații medicina aplică un principiu : se spune adevărul în măsură în care ajută suferindul. Adevărul sec ucide ! — „Ce adevăr anume îi face pe oameni atît de nefericiți [“ se întreabă poetul ROBERT CREELEY. Să evităm asemenea situații, folosind diferite „minciuni vitale “ : copilul să încerce la o altă ramură de sport, căci acolo o să aibă șanse de reușită (dacă în localitate există mai multe secții de sport) sau să revină peste un timp oarecare, dar numai dacă la diferitele competiții la nivel de școală a ocupat locuri fruntașe etc.

Dar, oare, totdeauna, neselecționarea (respingerea) unui copil — chiar dacă pe baza testelor științifice — am făcut-o fără să fi luat o decizie eronată ? Nu, pentru că : „Multe din judecățile noastre în medicină, ca și din biologie, se bazează pe probabilități și sînt afectate de riscul unor reacții neașteptate din partea organismului uman, a fiecărei ființe.“ (5, p. 222—223).

BIBLIOGRAFIE :

1. CÎRSTEA, GHEORGHE : Debutul tinerei generații școlare în sportul de performanță, în E.F.S., nr. 8/1982.

2. CSŰDŐR, GAVRIL, DRĂGĂNESCU, REMUS, LECHNER, FERENC : Selecția în handbal, în E.F.S. nr. 10/1982.

3. DRĂGAN, IOAN (coordonator) : Selecția medico-biologică în sport, Edit. Sport-Turism ,București, 1979, 1977.

4. ȘICLOVAN, IOAN : Teoria antrenamentului sportiv, Edit. Sport-Turism 1977.

5. VOICULESCU, MARIN : De veghe pe frontul vieții, Edit. Medicală, București, 1984.

I. E. ILEA : Le sélection des footballeurs

L'auteur passe en revue les principales orientations des procédés de sélection avec référence soit aux différents échelons (l'équipe nationale, l'équipe divisionnaire de seniors, l'équipe nationale de juniors, l'équipe de juniors du club), soit aux postes dans le cadre de l'équipe. On mentionne, parallèlement, une série de difficultés provenant du fait que certains sélectionneurs transforment en dogmes certains principes de sélection. L'auteur suggère l'adoption de voies visant, en général, la modération, car elle est au fond le principal mode d'actionnement afin d'éviter les fautes.

I.E. ILEA : The Selection of Football Players

The author reviews the main trends underlying the selection procedures either for different teams (e.g. the national team, the senior division team, the junior national team, the junior club team) or for different posts within a team. In addition, he refers to a number of difficulties arising from the fact that some of the persons carrying out the selection turn selection principles into dogmas. Consequently, he suggests ways and means that should be taken into consideration ; reasonable and moderate means are mostly recommended being considered to be the most adequate manner of prevent the commitment of errors.

CONSIDERAȚII DE ORDIN GENERAL PRIVIND SIMULAREA JOCULUI DE VOLEI CU AJUTORUL CALCULATORULUI

Prof. MARCEL ȘERBAN

C.S. Viitorul — București

Stud. MARIUS GHEORGHE

A.S.E., Facultatea de cibernetică

În ultimii ani tehnica de calcul s-a impus din ce în ce mai mult în majoritatea activităților cu caracter aplicativ, de avantajele ei beneficiind și sportul de performanță. Pe lîngă viteza de calcul sporită, în cazul existenței unor programe adecvate, calculatorul electronic poate oferi soluții rapide pentru unele probleme care în alte condiții ar fi greu sau chiar imposibil de rezolvat.

La ora actuală, avantajul cel mai substanțial înregistrat de pe urma calculatorului este evidențiat în special în ceea ce privește sporturile individuale și într-o măsură mai mică în cele colective.

Problema de bază care se pune este : cum pot fi folosite anumite programe la jocurile sportive, cu referire specială la jocul de volei și cum influențează acestea angrenajul sensibil al unei echipe formată din mai mulți indivizi cu caracteristici eterogene ? Pentru a putea rezolva aceste probleme este necesară realizarea anumitor **modele de simulare a jocului de volei pe calculator.**

În cele ce urmează vom încerca să evidențiem posibilitățile și avantajele pe care le aduce realizarea acestor modele, fără a intra în detaliile realizării lor.

Pentru început, se impune o precizare care izvorăște din înțelesul termenului „simulare" și motivarea care conduce la o astfel de abordare a jocului de volei.

* I. VĂDUVA : Modele de stimulare cu calculatorul, Ed. Tehnică, Buc. 1977

Termenul „simulare" derivă de la latinescul „simulatio", care înseamnă capacitatea de a reproduce, de a reprezenta sau imita ceva. În matematică termenul a fost folosit pentru prima oară de I. von Neumann și S. Ulam, în anii 1940—1944, cu ocazia cercetărilor de fizică nucleară efectuate la Los Alamos (S.U.A.). Termenul desemna totalitatea procedeelor matematice destinate studiului comportării în timp a sistemelor reale cu ajutorul calculatoarelor electronice ; s-a presupus că în evoluția acestora intervin și elemente aleatoare *.

În lucrarea de față termenul simulare este utilizat în sensul unui proces de experimentare dirijată, efectuat cu ajutorul calculatorului electronic, asupra modelului unui sistem, implicit utilizarea unor modele matematice și logice care descriu comportarea sistemului real.

SCOPUL URMĂRIT

Simularea jocului de volei, în sprijinul perfecționării sistemului de conducere și cel de optimizare a performanței, se impune din următoarele motive principale :

1. Un studiu statistic retrospectiv, al unor serii de date culese din cadrul antrenamentelor și al competițiilor, nu rezolvă strategia pregătirii și concursului, deoarece analizele oferite vizează o situație anterioară, soluțiile

aflîndu-se tot timpul cu un pas în urmă, în aceste condiții, iar analiza de regresie neconducînd la rezultate satisfăcătoare. Un studiu statistic este aplicabil doar pe perioade scurte de timp, validînd sau infirmînd strategia adoptată de conducerea echipei (antrenor, colectiv etc.).

2. Soluționarea analitică a problemei deciziei nu este posibilă, singura alternativă fiind experimentarea nemijlocită. De regulă această experimentare necesită timp îndelungat, consecințele diferitelor decizii, modificările structurale și funcționale, precum și a diferitelor influențe din partea mediului fiind dificil sau imposibil de anticipat.

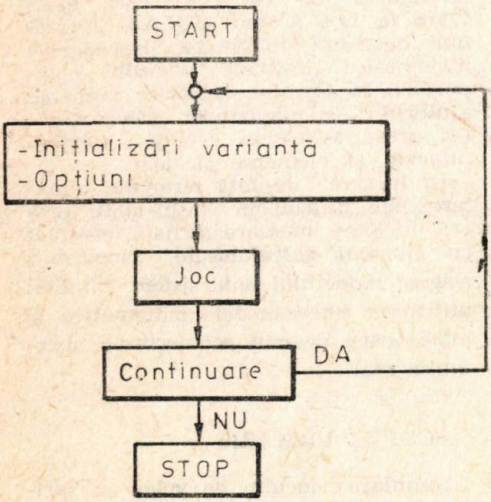
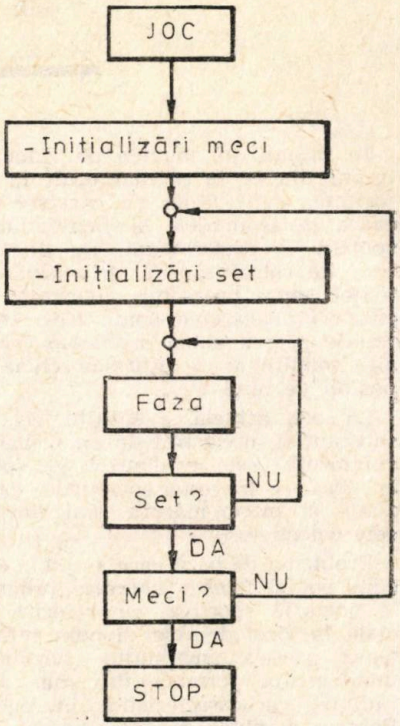


Fig. 1

POSIBILITĂȚI DE SIMULARE

În jocul de volei, numărul acțiunilor fiecărei echipe în cadrul unei faze, cînd se intră în posesia mingii, este reglementată de regulament și este de maximum trei lovituri (atingerea mingii la blocaj nu este considerată lovitură, cînd aceasta rămîne în posesia echipei respective); acest lucru limitează mulțimea alternativelor existente.

De asemenea, punctele terminale (schimbarea serviciului, punctul, terminarea setului, terminarea meciului, timpul de odihnă, schimbarea de jucători), sînt și ele strict reglementate, facilitînd definirea modelului de joc, care se bazează pe următoarea schemă-bloc **(fig. 1.)**



Modelul de simulare, propus se constituie într-un sistem integrat de programare cu funcții specifice bine definite, care se află într-o permanentă conversație cu utilizatorul său. Sistemul de programare are acces la o bază de date care conține informații despre echipe, strategii etc. și execută patru mari funcții:

a) simulează jocul (rapid) fără a permite utilizatorului să intervină în cadrul setului;

b) simulează jocul (lent) permițînd utilizatorului, în cadrul setului, să-l întrerupă (schimbări de jucători, timp de odihnă) și permite acestuia să-și adapteze deciziile pe parcurs;

c) simulează o anumită poziție (stop-cadru) de un unmăr de ori dat de utilizator ;

d) furnizează la cerere un set substanțial de situații statistice cu privire la desfășurarea jocului sau a fazei.

În momentul actual, activitatea de conducere a unei echipe poate fi privită ca un bloc de reglare prezentată în cadrul unei bucle cibernetice simple **(fig. 2).**

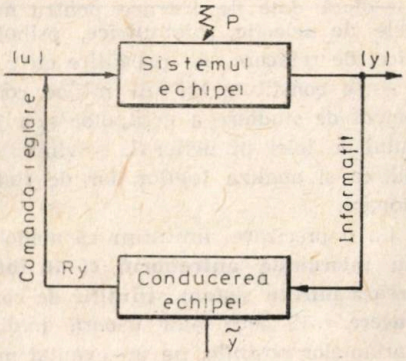


Fig. 2

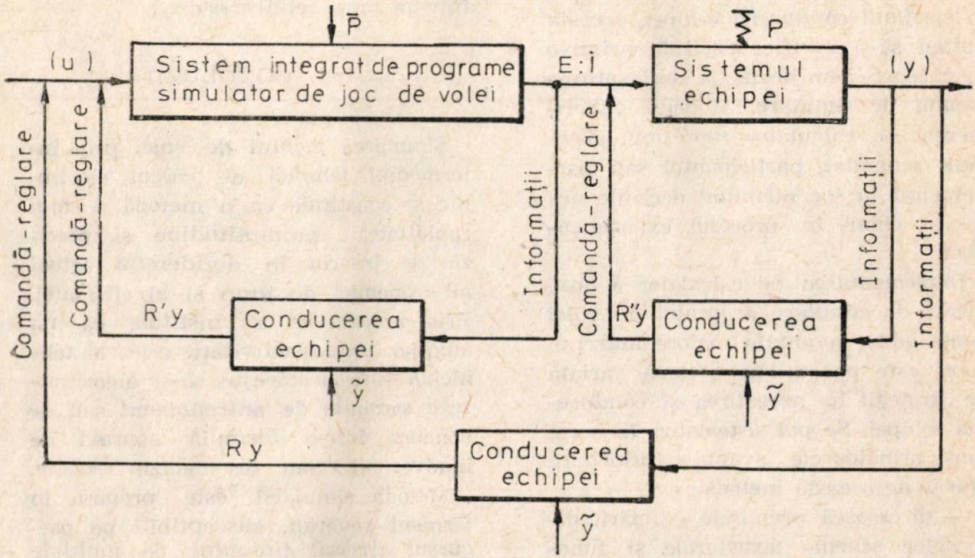


Fig. 3.

Conducerea echipei analizează vectorul (y) al ieșirilor din sistem comparîndu-l cu sarcinile propuse, respectiv vectorul (ȳ). În cazul cînd există diferențe nedorite între cei doi vectori, în mare parte datorate perturbațiilor din exterior (P), conducerea adoptă decizia de corecție-reglare (Ry). Dar acest mecanism, în cazul jocului de volei, suferă de un mare neajuns, deoarece reglarea se face **după** consumarea acțiunilor (de exemplu după terminarea meciului), în multe cazuri nu își mai găsește finalizarea (de exemplu echipa a fost eliminată din competiție).

Soluția pe care o propunem în scopul rezolvării acestui neajuns constă în utilizarea unui sistem integrat de programare, care are ca parte centrală modelul de simulare a jocului de volei **(fig. 3)** ; se creează astfel premisele ca activitatea de conducere a echipei să beneficieze de anumite posibilități de previziune, prin intermediul cărora să se poată controla valorile vectorului perturbațiilor ($\bar{p}$).

Mecanismele de reglare și autoreglare în această ipostază devin mai complexe și mai aproape de satisfacerea deziderateloor echipei. Se poate observa că se extind posibilitățile de reglare ale echipei și implicit ale șansei de atingere a obiectivului propus ($\bar{y}$) Ieșirile din sistemul de simu-

lare constituie un suport pentru elaborarea deciziilor din sistemul real. Prin intermediul sistemului de simulare, conducereea elimină deciziile incorecte și își elaborează strategia ținînd cont de o gamă largă de perturbații care pot să apară ($\bar{p}$). În urma analizei ieșirilor din sistemul real (y), conducerea poate emite comenzi de reglare locală (R″y), în cazul în care abaterile față de obiectivul propus sînt mici, sau poate trece la o reconsiderare a strategiei (Ry și R'y), în cazul în care abaterile depășesc un anumit prag.

Dat fiind caracterul probabilistic al modelului. efectele utilizării sale în practică conservă caracterul aleator. fiind posibile abateri de la rezultatele teoretice, dar cu precădere ca excepție.*

AVANTAJELE METODEI

Beneficiind de aportul unui aparat matematic bogat, simularea jocului de volei se impune ca un instrument util, în sprijinul conducerii echipei, aceasta putînd să-și verifice deciziile printr-o participare nemijlocită la desfășurarea **jocului de simulare.** Modelul experimentat pe calculator reprezintă sistemul comandat, participantul sau participanții la joc adoptînd deciziile necesare chiar în procesul experimentării.

Implementarea pe calculator a unui model de simulare a jocului de volei poate aduce avantaje majore antrenorilor, care pot utiliza o gamă variată de strategii în pregătirea și conducerea echipei. Se pot sistematiza în acest sens următoarele avantaje prioritare oferite de această metodă :

— să crească premisele estimării diferitelor scheme structurale și funcționale care privesc echipa, în scopul creșterii perfecționării ;

— permite verificarea și estimarea diferitelor modalități de conducere a echipei în antrenamente și competiții ;

— se constituie ca un excelent mijloc de instruire și perfecționare a antrenorilor în condițiile unei economii de timp, permițînd verificarea „pe viu" a corectitudinii deciziilor luate ;

— permite prognozarea comportamentului echipelor în condiții prezumtive ;

—oferă date de intrare pentru modele de selecție, biomotrice, psihologice, de refacere, de pregătire etc ;

— se constituie ca un mijloc competent de studiere a echipelor și a jocului de folei în general, privind stabilirea și analiza legilor lor de funcționare.

Ca o precizare, amintim că **modelul nu înlocuiește antrenorul ci îl integrează într-un sistem științific de conducere.** El face mai ușoară analiza variantelor posibile, pe un evantai mai larg de elemente interschimbabile, permițînd luarea unor decizii optime într-un timp relativ scurt.

CONCLUZII

Simularea jocului de volei prin intermediul tehnicii de calcul electronic se constituie ca o metodă a cărei rapiditate, promptitudine și precizie se înscriu în dezideratul actual al economiei de timp și al eficienței. Prin aceasta ea se instituie ca un auxiliar prețios activității oricărui tehnician care urmărește să-și algoritmizeze sarcinile de antrenament sau de concurs într-o formulă epurată de inadvertențe sau de decizii eronate.

Metoda simulării este propusă în termeni generali, susceptibili pe parcursul trecerii timpului de multiple reevaluări sau reconsiderări ; în aceste limite ea necesită atenție și solicitudine din partea celor direct interesați, avînd în vedere multiplele ei avantaje tehnico-aplicative.

* M. Șerban, P. de Hillerin, Volei, strategie și tehnică, Ed. Sport-turism București, 1984.

MARCEL SERBAN MARIUS GHEORGHE: Considérations générales sur la simulation du volleyball à l'aide de la calculatrice

La technique de calcul s'est imposée de plus en plus ces dernières années, dans la plupart des activités à caractère appliqué, donc dans le sport de performance aussi. En dehors de la vitesse de calcul accrue de certains programmes adéquats, la calculatrice électronique est capable d'offrir des solutions rapides à certains problèmes complexes. Après avoir été utilisée surtout dans le cadre des sports individuels, la calculatrice électronique perce sa voie dans les jeux sportifs, par exemple le volleyball. Son utilisation a mis en évidence la possibilité de réaliser certains modèles de simulation du volleyball, ce qui offre des avantages pertinents aux entraîneurs et aux techniciens occupés dans ce domaine, en facilitant l'étude des divers problèmes de jeu et finalement l'optimisation des performances sportives.

MARCEL SERBAN, MARIUS GHEORGHE: General Considerations on Computer-aided Simulation of Volleyball

In recent years computing techniques have become a must in most of the activities of an applicative nature and consequently also in performance sports. While enabling an increased calculation speed for adequate set courses, if such courses have been introduced, an electronic computer provides rapid solutions to the more complex problems that may arise. In has so far been mostly used in individual sports but there is now a trend towards its utilization in sport games, namely in volleyball. It has been proved that it is possible to build volleybal simulation models and this is an obvious advantage for the trainers and technicians working along this line, as it enables them to study the various problems arising in playing the game and finallyty optimized sport performances.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

FORME ȘI MODALITĂȚI DE REALIZARE A PROGRAMEI ȘCOLARE PENTRU CLASELE V – VIII LA TRÎNTĂ

Prof. CONSTANTIN VIRGIL MOCĂNESCU
C.S.S.„Dîmbovița" – Tîrgoviște

Datorită tradiției milenare, a răspîndirii și frumuseții, precum și a numărului mare de medalii și puncte oferite cîștigătorilor, luptele se numără printre disciplinele sportive, de mare eficiență și atracție din cadrul Jocurilor Olimpice.

An de an numărul competițiilor de amploare — Campionate Mondiale, Campionate Europene, regionale și turnee internaționale — au crescut în mod considerabil. Consecința acestui larg schimb de experiență a dus la îmbunătățirea metodelor antrenamentului modern, la generalizarea celor mai înaintate metode de pregătire.

Luptele fac parte din grupa sporturilor cu manifestare complexă a calităților fizice, necesitînd, deci, îmbinarea în egală măsură a vitezei, forței, rezistenței și îndemînării în eforturi de regim submaximal.

Pentru a putea răspunde pozitiv noilor cerințe puse de Ministerul Educației și Învățămîntului și, implicit, pentru a menține tradiția școlii românești de lupte, se impune ca o primă necesitate **multilateralitatea pregătirii luptătorilor, care trebuie să posede o pregătire completă și armonioasă, dispunînd în același timp de forță explosivă (forță — viteză) și rezistență, o extrem de mare putere de luptă și cu mari rezerve moral-volitive.**

Atît mijloacele pregătirii fizice specifice cît și procedeele tehnice cuprinse în prezenta lucrare pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară, pentru completarea pregătirii motrice a elevilor.

Folosirea acestor elemente va asigura o mai mare varietate în lecție și va duce la formarea unor deprinderi motrice aplicative de autoapărare.

Problemele teoretice cuprind un minim de cunoștințe legate de metodica învățării procedeelor tehnice, noțiuni de terminologie precum și indicații privind folosirea mijloacelor specifice luptelor în activitatea de educație fizică și sport din școală.

Realizarea acestor deziderate metodice poate fi rezolvată numai printr-o pregătire programatică, începînd de la grupele de copii clasele a V-a —VIII-a, cu repartizarea și precizarea unor obiective pedagogice și sarcini de instruire precise pe fiecare grupă (clasă) de vîrstă.

Conținutul materialului tratat este în concordanță cu cerințele programei de educație fizică din învățămîntul gimnazial.

Am considerat că înainte de a intra în tratarea problemei din programă să facem o introducere în terminologie.

Terminologia adoptată în prezent permite exprimarea elementelor de conținut propriu pregătirii fizice specifice, pregătirii tehnice și pregătirii tactice.

În clasificarea tehnicii luptelor se au în vedere de cele mai multe ori trei elemente :

a) Locul în care se desfășoară acțiunea

b) Scopul acțiunii

c) Mișcările impuse apărătorului de către atacant.

Astfel există :

1. — tehnica de luptă în picioare — cînd amîndoi luptătorii se află în sprijin pe tălpi sau talpă-genunchi ;

2. — tehnica de luptă la parter — cînd unul dintre luptători se află în sprijin pe saltea cu trei puncte de sprijin (doi genunchi și un braț sau două brațe și în genunchi) iar adversarul se află deasupra, înapoia liniei brațelor primului.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1986, pag. 30

După scopul acțiunii deosebim :
— tehnica de atac
— tehnica de contraatac
— tehnica de apărare

După mișcările impuse apărătorului de către atacant, precedeele tehnice se împart în următoarele grupe :

— **Grupa ducerii la parter :** cuprinde toate procedeele tehnice prin care apărătorul în urma unor acțiuni lente executate dinapoia spre înaintea sa (atacantul acționînd asupra unuia sau mai multor segmente) ajunge în poziție de luptă la parter.

— **Grupa doborîrîi :** cuprinde procedeele tehnice prin care apărătorul cade în poziție periculoasă de tuș în urma unor împingeri bruște spre înapoia sa. În tot acest timp apărătorul nu părăsește complet contactul cu salteaua.

— **Grupa răsturnării din picioare :** alcătuită din acele procedee prin care atacantul reușește să-l ducă pe apărător în poziție periculoasă de tuș prin inversarea (răsturnarea) axului longitudinal al corpului.

— **Grupa aruncării :** cuprinde procedeele tehnice prin care apărătorul este desprins de pe saltea și proiectat pe o traiectorie de „zbor", atacantul folosind pentru acest lucru acțiunea cu diferite părți ale corpului.

— **Grupa rostogolirii :** cuprinde procedeele tehnice prin care apărătorul (în lupta la parter) este determinat să se răsucească în jurul axului longitudinal al corpului, trecînd prin poziția periculoasă de tuș.

— **Grupa răsturnării de jos :** cuprinde procedeele prin care apărătorul este dus în poziția periculoasă de tuș, în urma răsturnării axului longitudinal al corpului.

— **Grupa trecerii peste adversar :** cuprinde acele procedee specifice luptei la parter prin care apărătorul reușește să treacă deasupra atacantului în timpul acțiunii acestuia.

Pe baza acestei clasificări a tehnicii luptelor fiecare procedeu poate fi denumit și inclus într-o grupă.

În acest context, denumirea fiecărui procedeu este alcătuit din două sau trei părți :

— prima parte denumește felul acțiunii (doborîre, ducere, etc.)

— a doua parte denumește :

a) segmentul fixat în scopul realizării procedeului (duceri, doborîri, răsturnări, rostogoliri) ;

b) peste ce parte a corpului se execută :

— partea a treia a denumirii apare numai la procedeele de aruncare și prin ea se precizează priza cu ajutorul căreia se efectuiază procedeul.

În cadrul tehnicii luptelor libere grupa doborîrilor este cea mai numeroasă.

Luptele libere se caracterizează prin aceea că sînt permise acțiuni atît cu brațele cît și cu picioarele asupra segmentelor corpului adversarului atît la lupta în picioare cît și la lupta la sol (de jos).

Prezentăm mai jos principalii termeni specifici, proprii luptelor libere.

Prizele — sînt apucări ale segmentelor corpului adversarului efectuate cu brațele.

Prize combinate — apucări combinate (cap-braț, braț-trunchi, cap-trunchi, trunchi-coapsă etc.).

Prize paralizante — apucările cu brațele efectuate în scopul imobilizării segmentelor de acțiune ale adversarului.

Fixarea brațului omonim — apucarea cu mîna dreaptă a aceluiași braț al adversarului sau cu mîna stîngă brațul stîng al acestuia.

Apucare dublă — apucarea unui segment al corpului adversarului cu ambele brațe.

Prize identice — executarea reciprocă și simultană a acelorași apucări asupra diferitelor părți ale corpului de către doi luptători.

Fixarea brațului în cheie — împletirea brațului adversarului (cu propriul braț) trecînd antebrațul pe sub axilă.

Cheie la cap — fixarea cefei adversarului introducînd brațul pe sub axila sa.

Centurare — fixarea trunchiului adversarului (în zona centurii).

Împiedicare (Piedică) — interpunerea unui segment al corpului atacantului în calea unor segmente ale corpului apărătorului aflate în deplasare (mișcare) în scopul trîntirii acestuia.

Cosirea — împingerea energică a piciorului apărătorului (aflat în pășire) înainte de a lua contact cu salteaua.

Atacarea — fixarea unor segmente ale corpului adversarului cu piciorul.

Poziție de parter — poziție de gardă la sol.

Ridicare în pod — trecerea apărătorului din poziție culcat pe spate în poziție de pod, pentru a evita tușul.

Ieșirea din pod — acțiunea apărătorului de întoarcere pe abdomen, din poziția pod, evitînd astfel poziția periculoasă de tuș.

Considerăm că înainte de a începe inițierea elevilor în tainele acestui sport este necesar efectuarea pe o durată mai lungă a unor exerciții de dezvoltare fizică generală și specifică.

Dacă la dezvoltarea fizică generală intră toate exercițiile efectuate la ora de educație fizică și depinde de inventivitatea profesorului, am considerat necesar să prezentăm exerciții de dezvoltare fizică specifică acestui sport.

Mijloace specifice folosite în cadrul procesului instructiv-educativ

Exerciții libere de pe loc.

— Luarea poziției de gardă la semnalul auditiv sau vizual ;

— Luarea poziției de gardă la parter și în picioare la două semnale diferite;

— Rotări de brațe înainte și înapoi, pornind de la cercuțe mici în lateral, continuate cu ridicarea pe vîrfuri și sărituri ușoare ;

— Răsuciri de trunchi cu palmele la ceafă ;

— Îndoiri de trunchi cu palmele la ceafă ;

— Brațele lateral, îndoirea alternativă cu palma la umăr și răsucirea capului spre brațul întins ;

— Palmele pe ceafă, extensia capului cu autorezistență ;

— Flexia capului cu autorezistență ;

— Îndoiri laterale ale capului cu autorezistență ;

— Din poziția de parter, sărituri în ghemuit și revenire ;

— Din poziție de parter — culcat înainte și revenire ;

— Ghemuit, sprijinit : aruncarea picioarelor înapoi, trunchi în extensie și revenire în poziție de „parter" ;

— Fandat înainte sprijinit : schimbarea alternativă a picioarelor cu extensia trunchiului ;

— Din poziția de gardă, aruncarea picioarelor înapoi, cădere în culcat înainte cu sprijin pe brațe ;

— Din culcat înainte, extensia trunchiului prin întinderea brațelor și revenire ;

— Culcat înainte, brațele lateral, ducerea alternativă a unui picior la braț și revenire ;

— Culcat înainte, brațele lateral, aducerea piciorului stîng la mîna dreaptă și invers — pe deasupra ;

— Culcat înainte, brațele deasupra capului — extensii de trunchi la semnal ;

— Rulări de abdomen ;

— Șezînd ghemuit, rulări pe spate și revenire prin împingere cu ceafa în saltea ;

— Culcat dorsal, picioarele deasupra capului, deschideri energice din articulația șoldului prin împingerea cu ceafa în saltea ;

— Din poziția de parter, depărtarea gambelor și atingerea saltelei cu bazinul ;

— Din poziția de parter, sărituri în ghemuit, cu labele picioarelor paralele și orientate spre în afară ;

— Culcat pe abdomen, scoaterea alternativă a unui genunchi lateral și îndoirea trunchiului spre el ;

— Flotări din stînd răsturnat cu sprijin la perete ;

— Șezînd depărtat, îndoiri la fiecare picior și între picioare.

Exerciții libere din deplasare.

— Deplasarea laterală în poziție de gardă medie, cu mîinile pe genunchi (prin pași adăugați) ;

— Deplasarea laterală în poziție de gardă (la semnal sonor sau vizual), aruncarea picioarelor înapoi depărtat și sprijin pe brațe, corpul în extensie (apoi continuarea deplasării) ;

— Deplasări prin sărituri din ghemuit în ghemuit, mîinile pe șolduri, labele picioarelor orientate spre exterior și spre interior (alternativ) ;

— Mers ghemuit cu trecere pe fiecare genunchi alternativ ;

— Mers pe genunchi, palmele pe ceafă, labele picioarelor în flexie plantară și dorsală ;

— Deplasare cu sprijin pe genunchi și ceafă, capul în extensie ;

— Din întreg șezînd, cu picioarele apropiate, deplasare cu sprijin pe brațe și cu ajutorul picioarelor, bazinul ușor ridicat de pe saltea ;

— Din poziția de gardă joasă sărituri cu întoarceri de 90—180° stînga-dreapta ;

— Rostogoliri înapoi cu trecere prin stînd pe cap, prin deschiderea energică a articulațiilor coxo-femurale pe linia verticală și împingere cu ceafa în saltea ;

— Din mers cădere pe lateral și răsucire pe abdomen simulînd execuția șurubului pe braț ;

Toate aceste exerciții cît și cele ce vor fi prezentate la însușirea fiecărui element sau procedeu din programă

duc la o mai rapidă învățare a procedeelor.

În continuare vom descrie în ordine cronologică procedeele din programă.

Podul. Este un element tehnic de mare utilitate în ansamblul tehnico-tactic al luptelor. Poate fi folosit atît în atac cît și în tehnica de contraatac și apărare.

— La o execuție corectă subliniem următoarele aspecte :

— fruntea se află sprijinită pe saltea ;

— picioarele depărtate la lățimea umerilor sînt sprijinite pe toată talpa;

— bazinul se află în hipoextensie.

Ieșirea din poziție de „pod" prin răsucire ; este procedeul cel mai frecvent întîlnit.

El se bazează pe o mobilitate crescută a coloanei vertebrale în extensie și răsucire și pe o forță bună de menținere a podului.

Mișcările componente în succesiunea lor sînt următoarele :

— executarea cît mai înaltă a podului ;

— răsucirea trunchiului spre partea de ieșire cu introducerea cotului cît mai adînc sprijinit pe saltea ;

— pășirea cu pași mici adăugați spre partea de ieșire (locul unde este introdus cotul) ;

— pășire cu piciorul din partea opusă răsucirii peste celălalt picior și orientarea cu abdomenul la saltea ;

— Stînd pe cap, corpul îndoit, mișcări înainte și înapoi, lateral și circumducții localizate la nivelul gîtului ;

— Stînd depărtat, palmele și fruntea pe saltea (podul în față) ;

— Stînd depărtat, palmele și fruntea pe saltea, pivotare în jurul capului, stînd drept, și înainte — pînă la atingerea saltelei cu omoplații ;

— Stînd depărtat, îndoirea trunchiului, mîinile pe glezne pînă cînd capul ia contact cu salteaua și revenire ;

— Stînd pe cap cu sprijin la parter, mișcări de rotație la nivelul gîtului ;

— Lăsarea în pod și revenire cu sprijinul palmelor pe perete ;

— Ridicare în pod pe brațe și picioare, din culcat pe spate, avînd mîinile sprijinite pe o minge medicinală și revenire ;

— Din culcat pe spate ridicare în pod pe frunte și picioare și revenire ;

— Treceri alternative din poziție de pod pe brațe în pod pe frunte ;

— Intrare în pod prin răsucire ținînd la piept o minge medicinală ;

— Rostogoliri laterale cu trecere prin pod în momentul întoarcerii cu spatele spre saltea ;

— Intrări și ieșiri necesare în poziție de pod (stînga-dreapta) prin răsucire (piruetă în jurul capului) ;

— În perechi, rostogoliri laterale (avînd reciproc trunchiul centurat invers) cu trecere prin pod ;

— Lăsare înapoi în pod, din șezînd pe spatele partenerului ;

— Intrări și ieșiri (alternative) din poziție de pod, prin răsturnare cu apucarea gleznelor partenerului ;

— Lăsare înapoi în pod cu ajutor (ajutorul poate fi dat la un singur braț, la ambele brațe, la ambele șolduri, sub trunchi) ;

— Lăsarea înapoi în pod fără ajutor (Se poate folosi la început o flexare mai accentuată a genunchilor) ;

Poziția de luptă (gardă) înaltă, medie, joasă și deplasări în timpul luptei.

Se consideră luptă în picioare situația în care cei doi luptători se află în sprijin pe tălpi, chiar dacă brațele sînt în contact cu salteaua sau în sprijin pe un genunchi și talpă fără ca brațele (respectivului) să se sprijine pe saltea.

Fiecare procedeu tehnic se execută folosind o anumită priză și o poziție de luptă adecvată.

Poziția de luptă trebuie să asigure luptătorului un echilibru optim în vederea desfășurării acțiunilor de atac, apărare și contraatac.

În funcție de „adîncimea" flexiei trunchiului și picioarelor, se diferențiază cele 3 poziții de gardă.

Caracteristicile pentru poziția de gardă sînt următoarele :

— picioarele depărtate la lățimea umerilor ;

— greutatea repartizată egal pe ambele picioare, mai mult pe cele două treimi anterioare ale labei piciorului ;

— picioarele pe aceeași linie (poziție frontală) ;

— trunchiul și genunchii semiflexați (poziție înaltă) ;

— trunchiul și genunchii flexați (poziție medie) ;

— trunchiul și genunchii adînc flexați (poziție joasă) ;

— brațele semiflexate așezate în fața coapselor și abdomenului.

DEPLASĂRI ÎN TIMPUL LUPTEI

În timpul luptei cei doi luptători au voie să se deplaseze pe suprafața de luptă.

Ținînd seama de faptul că orice pierdere a contactului cu salteaua periclitează echilibrul luptătorului, se impune ca în timpul deplasării timpul de pierdere a contactului cu salteaua să fie cît mai scurt.

Principalele elemente de care trebuie să se țină seama în cazul deplasărilor sînt următoarele :

— Se menține poziția de gardă în timpul deplasărilor ;

— cele mai favorabile deplasări se efectuează prin lateral ;

— Deplasarea se face prin pași adăugați, fără apropierea picioarelor și fără încrucișarea acestora ;

— Durata sprijinului unilateral să fie cît mai scurt după păsirea cu piciorul (stîng-drept) din direcția de deplasare urmînd tîrîrea piciorului remorcă.

APUCĂRI ALE ADVERSARULUI (PRIZELE)

Apucările reprezintă condiții fără de care executarea procedeelor tehnice nu este posibilă.

Anumite apucări au un rol simulativ sau de dezechilibrare.

Cele mai frecvente apucări sînt următoarele :

— apucarea în cruce cu încleștarea mîinilor (trînta dreaptă) un braț pe sub axilă, celălalt pe deasupra ;

— priză cap-braț prin interior, aceeași priză ; cu deosebire că brațul de sub axilă (dreptul) este fixat peste gîtul partenerului ;

— priză braț — trunchi ;

— centurare cu ambele brațe ;

— priză reciprocă pe brațe ;

— fixarea capului pe deasupra și a brațului ;

— apucarea unui picior prin lateral ;

— fixarea ambelor coapse din față ;

Toate aceste prize pot fi urmate imediat de executarea procedeului tehnic, pot fi menținute, schimbate sau combinate cu diferite deplasări.

De menționat că toate aceste prize se vor repeta de mai multe ori (5 serii × 10 repetări).

DEZECHILIBRĂRI

În timpul luptei fiecare combatant caută să-l scoată pe adversar din echilibru.

Principalele manevre de dezechilibrare sînt :

— tracțiune de cap-braț ;

— împingerea în umăr cu antebrațul ;

— tracțiunea de cap braț spre interior ;

— împingerea brațelor sus ;

— tracțiune de brațe ;

— tracțiune laterală de cap braț ;

— tracțiune de braț înainte ;

— Însușirea, perfecționarea și aplicarea în luptă a acestor manevre ușurează foarte mult executarea procedeelor tehnice urmărite.

— Trecere la spatele adversarului.

Această grupă conține procedee simple și procedee complexe. Trebuie reținut faptul că ele sînt accesibile începătorilor datorită unui contact ușor cu salteaua în urma trîntirii. Procedeele acestei grupe pot fi împărțite în :

— duceri la parter cu trecere la spatele adversarului.

— ducere la parter fără trecere la spatele adversarului.

Pentru trecerea la spatele adversarului se pot efectua cîteva exerciții :

— pe perechi, execuția alternativă a prizelor ;

— tracțiune de braț și păsire în spatele partenerului ;

— fixarea cefei și împingerea cotului în sus ;

— aceleași exerciții, coborînd mult centrul de greutate ;

— aceleași exerciții, însoțite de un pas înainte cu piciorul din spate ;

— treceri repetate la spatele partenerului ;

— aceleași exerciții cu trîntirea partenerului care nu opune rezistență.

Ducere la parter cu trecere la spatele adversarului pe sub braț.

Tehnica de execuție.

— Se trage de cap lateral și înainte, concomitent cu împingerea de jos în sus în cadrul apărătorului ;

— odată cu răsucirea trunchiului apărătorului se fixează genunchii și se continuă tracțiunea de cap în jos ;

— Se păsește cu piciorul din urmă înapoia apărătorului trecînd cît mai aproape de șoldul lui pe sub axilă ;

— Brațul liber apucă soldul opus, se menține tracțiunea de cap și se trage spre sine ;

— Piciorul avansat se scoate lateral, se continuă tracțiunea de pe ceafă și șoldul opus, pe o direcție înainte — lateral — jos ;

— Atacantul trage pe apărător sub el ;

— Apărătorul este dus în poziția culcat abdominal, din care atacantul poate continua prin executarea altor procedee tehnice.

Ducere la parter cu trecerea la spate prin tracțiune de braț.

Prin executarea acestor procedee atacantul obține un punct tehnic. De menționat că regulamentul sancționează menținerea prelungită a prizei, două brațe pe un braț fiind considerat o priză paralizantă și, în același timp, interzice tracțiunea.

Tehnica de execuție.

— Trecerea la spatele adversarului se realizează prin introducerea brațului neomonim și a umărului corespunzător în interior ;

— Atacantul fixează cu mîna articulația pumnului brațului neomonim și cu brațul omonim, brațul apărătorului pe sub axilă ;

— Se trage energic în interior — jos ;

— Păşire cu piciorul din spate înapoia piciorului apărătorului și apucarea șoldului opus ;

— Piciorul avansat se scoate lateral;

— Brațul apărătorului rămîne fixat de către brațul omonim al atacantului.

Exerciții metodice.

— Fixarea cefei și împingeri repetate ale cotului în sus ;

— Același exercițiu, combinat cu coborîrea accentuată a centrului de greutate ;

— Treceri repetate la spate fără trîntire ;

— Execuția trîntirii după trecerea la spate — partenerul se aruncă în direcția de trîntire.

Intrare la centura din față (intrare la picioare)

— Pozițiile inițiale în vederea pătrunderii la picioare sînt determinate cu precădere de garda celor doi luptători și de procedeul ce urmează să fie executat.

Pătrunderea la picioare reprezintă partea introductivă a aplicării procedeului propriu-zis. Reușita acesteia condiționează precizia prizei și execuția ulterioară a atacului. În scopul fixării picioarelor este necesară descoperirea gărzii, prin îndreptarea adversarului sau ridicarea brațelor acestuia.

Aplicarea pătrunderii la picioare este facilitată de următoarele mișcări :

— Îndreptarea poziției de gardă prin împingerea umerilor înapoi cu ajutorul unuia sau al ambelor brațe ;

— Lovirea mîinilor adversarului de jos în sus ;

— Smucirea cefei adversarului spre sine, urmată de îndreptarea gărzii acestuia ;

— Smucirea cefei în jos și împingerea înapoi cu apucarea ulterioară a piciorului ;

— Împingerea capului lateral ;

— Tracțiunea în braț și fixarea piciorului ;

— Devierea traiectoriei brațului prin impuls din lateral ;

— Mișcări înșelătoare cu picioarele, mîinile și trunchiul, în scopul obligării adversarului de a-și ridica brațele ;

— Efectuarea cosirilor și agățărilor cu picioarele.

După aplicarea prizei asupra picioarelor, atacantul poate executa ducerea la sol, doborîrea sau aruncarea adversarului.

Ducerile jos au loc în cazul în care adversarul este trîntit la parter, fără a fi în prealabil desprins de pe saltea. În cazul doborîrilor, adversarul este răsturnat pe saltea prin execuția unei împingeri bruște înapoi.

Fixarea membrelor inferioare ale adversarului

După ce executantul a efectuat un pas înainte cu piciorul plasat în față și unul suplimentar cu celălalt concomitent îndoaie genunchii și articulația coxo-femurală. Ambele picioare se află aproximativ pe aceeași linie, iar mîinile fixează coapsele din exterior.

Intrarea la coapse se face în mai multe variante : la ambele coapse, la o singură coapsă, la ambele coapse cu îngenunchere, la o singură coapsă cu îngenunchere.

Ridicarea piciorului adversarului

Pentru efectuarea acestui procedeu, atacantul efectuează un pas înainte cu piciorul drept și, în același timp, cuprinde cu ambele brațe gamba și ceafa adversarului.

Din sprijin pe piciorul din față, executantul smucește piciorul fixat în priză și-l trece pe sub axila stîngă.

Ca urmare a acestei ample ridicări a piciorului adversarului își pierde stabilitatea, fiind orientat cu fața spre saltea.

Doborîre

— Prin centurare directă cu agățare;
— Se execută direct înapoia apărătorului dacă acesta se află în garda frontală ;
— Se execută oblic înapoi spre piciorul avansat al apărătorului ;
— În timpul centurării centrul de greutate este coborît (prin fandarea) sub centrul de greutate al apărătorului.

Doborîre prin cuprinderea coapselor

Procedeul se execută cînd adversarul adoptă o poziție de gardă înaltă cu picioarele mai apropiate ;
— Cuprinderea coapselor se încheie prin încleștarea mîinilor și plasarea capului lateral ;
— Trebuie evitată intrarea la coapse prin aplecarea trunchiului și menținerea bazinului în poziție înaltă ;
În tot timpul împingerii cu pieptul în coapsele apărătorului, bazinul atacantului coboară spre saltea.
— Doborîrea este realizată prin împingerea cu pieptul și cu tracțiunea coapselor apărătorului cu ajutorul brațelor ;
— Fixarea se poate efectua din lateral, menținînd apucarea la coapse sau cap-coapsă.

Doborîrea prin ridicarea unui picior și împiedicare

— Doborîrea se efectuează după ce apărătorul a rămas în sprijin unilateral, prin ridicarea unui picior de către atacant ;
— Ridicarea piciorului se realizează prin atac din față apucînd coapsa și glezna ;
— Atacantul ridică piciorul pînă la înălțimea șoldului ;
— Se pășește cu piciorul neomonim înapoia piciorului de sprijin al apărătorului ;
— Doborîrea se efectuează printr-o mișcare de cosire spre partea piciorului ridicat și îngenuncherea concomitentă pe piciorul care execută împiedicarea.

Doborîrea cu ridicarea piciorului prin exterior

— Atacantul se găsește cu piciorul neomonim înapoia piciorului de sprijin al apărătorului ;
— Se fixează gamba cu ambele brațe, se smucește piciorul fixat în priză și se trece pe sub axila brațului drept;
— Se centurează cu brațul stîng la nivelul bazinului ;
— Se smucește energic înapoi (piruetă) și în jos pînă la luarea contactului cu salteaua ;
— Se menține priza pe gleznă pentru a finaliza tușul.

Doborîrea cu fixarea cefei și gleznei

— Se fixează ceafa partenerului cu mîna corespunzătoare piciorului din față ;
— Glezna (piciorul din față) se agață cu mîna liberă din exterior ;
— Doborîrea se realizează mai ușor dacă agățarea se execută cînd piciorul partenerului este întins ;
— Doborîrea se realizează prin împingerea cu antebrațul în pieptul adversarului, folosind și greutatea proprie ;
— Trîntirea se face înainte — diagonal în direcția piciorului fixat, prin îngenunchere, pe piciorul din față.
Pentru mobilizare se menține priza gleznei, trăgînd de picior în sus.
Doborîrea și fixarea gleznelor se execută asemănător cu doborîrea prin cuprinderea coapselor, singura deosebire că atacul se face asupra gambelor, fixînd cu palmele gleznele adversarului.
— Se împinge energic cu umerii în gambă, obligînd căderea adversarului înapoi.

Intrarea cu șoldul sub adversar

Această grupă cuprinde cele mai spectaculoase procedee tehnice, dar și cele mai complexe și mai diferite în același timp.
Intrarea cu șoldul sub adversar reprezintă numai o verigă care, bine însușită de elev, va da mari satisfacții acestora.

Procedeele care se execută după intrarea sub adversar sînt :

1. Aruncarea prin suspendare
2. Aruncarea peste șold
3. Aruncarea peste spate
4. Aruncări peste piept

Programa studiază numai aruncările peste șold și peste spate.

Aruncarea peste șold cu fixarea capului și brațului (Tur de cap)

Fazele executării :
— Se cuprinde capul partenerului cu brațul drept ;

— Se introduce sub axilă mîna dreaptă a partenerului ;

— Introducerea cu spatele la partener se face prin pivotare pe piciorul din față (talpă) cu aducerea celuilalt picior pe aceeași linie ;

— Ridicarea partenerului pe șold se face prin întinderea bruscă a picioarelor ;

— Aruncarea se face prin îngenunchere cu piciorul din direcția de acțiune ;

— În condiții de luptă procedeul se execută în momentul cînd adversarul se deplasează înspre înainte, dacă stă pe loc trebuie dezechilibrat înspre înainte.

Exerciții metodice :

— Din gardă pivotarea pe piciorul din față și aducerea piciorului din spate pe aceeași linie ;

— Același exercițiu simulînd ridicarea partenerului pe șold (prin întinderea picioarelor) ;

— Exercițiile anterioare executate cu partener ;

— Execuția integrală a procedeului cu manechinul.

Aruncarea peste șold cu fixarea trunchiului. (Tur de șold)

— Se execută din poziție de gardă pe dreapta ;

— Cu mîna dreaptă se fixează trunchiul pe sub axilă, iar cu cealaltă (stînga) se fixează brațul adversarului ;

— Se execută întoarcerea cu spatele la adversar, pivotînd pe piciorul din față, aducînd celălalt picior pe aceeași linie (picioarele semifixate) ;

— În timpul pivotării se trage de trunchi, introducînd bazinul atacantului sub bazinul partenerului ;

— Aruncarea se execută prin întinderea bruscă a picioarelor și aplecarea trunchiului ;

— În timpul aruncării executantul îngenunchează pe piciorul din direcția de aruncare pentru imobilizare.

Exerciții metodice.

— Pivotarea pe piciorul din față și aducerea piciorului din spate pe aceeași linie ;

— Același exercițiu, cu luarea trunchiului pe umăr ;

— Ridicări repetate ale partenerului de pe saltea prin întinderea picioarelor.

Pentru a se ajunge la progresul dorit în pregătire, se consideră că numărul de repetări al procedeelor, la ora de educație fizică, să fie de minimum 30, iar pentru cei mai dotați procedeele să se execute pe ambele părți.

Acordarea punctelor

Se acordă 4 puncte :

— Luptătorului care a executat un procedeu de aruncare cu mare amplitudine, descriind prin aer un arc de cerc și ducîndu-și adversarul în poziție periculoasă (pod)

Exemplu : tur de braț ; aruncarea peste piept

Se acordă 3 puncte :

— luptătorul execută un procedeu tehnic prin care își desprinde adversarul de pe saltea, dar corpul acestuia nu descrie prin aer un arc de cerc ;

— luptătorul execută un procedeu tehnic prin care își desprinde adversarul de pe saltea, are amplitudine, dar contactul cu salteaua îl face pe umăr sau abdomen.

Exemple :

— tur de braț din picioare

— tur de cap din picioare

— aruncări

Se acordă 2 puncte :

— luptătorului care execută un procedeu corect, ducîndu-și adversarul în poziție periculoasă (cu omoplații spre saltea) adversarul nefiind desprins de pe saltea.

— Tur de cap de pe genunchi

— Tur de braț de pe genunchi

— Toate procedeele din parter (retur, rostogolire cu cheie la cap etc.) cînd adversarul este orientat cu omoplații spre saltea.

De menționat că dacă executantul unui procedeu atinge el însuși salteaua cu cei doi omoplați (umeri) adversarul său va primi, de asemenea, 2 puncte.

Se acordă 1 punct :

— luptătorului care își duce adversarul la sol, trecînd în spatele lui și-l menține în această poziție dominîndu-l (3 puncte de contact ; două brațe și un genunchi, sau doi genunchi și un braț).

— luptătorului care, aflat la parter, trece peste adversar și rămîne în spatele lui dominîndu-l ;

— luptătorului în atac al cărui adversar fuge din priză în zona de pasivitate sau în afara ei.

Victoria prin tuș

— Victoria la tuș se acordă atunci cînd luptătorul atinge salteaua cu am-

bii omoplați deodată timp de o secundă.

— Tușul se acordă și în cazul cînd procedeul a fost inițiat de cel care a căzut pe spate (auto-tuș).

Victorie prin superioritate tehnică

— Cînd diferența dintre cei 2 sportivi este de 12 puncte.

Noțiuni de regulament.

— Concursul se desfășoară pe categorii de greutate și vîrstă, diferența fiind de 2 ani astfel :

12 — 14 ani = copii
14 — 16 ani = cadeți
16 — 18 ani = juniori
19 — 20 ani = speranțe olimpice

— Cei doi sportivi trebuie să se prezinte la saltea în echipament (dres) diferit, cel care este strigat primul avînd culoarea roșie iar cel de al doilea albastru.

— Lupta începe prin strîngere de mînă și numai la fluierul arbitrului și se termină cu fluierul acestuia.

— Pentru dinamizarea luptei numărul de reprize s-a redus la 2 (de la 3), durata de luptă fiind de 2 × 2 la cadeți și de 2 × 3 la juniori, speranțe olimpice și seniori.

— Pentru a încuraja sportivul să execute procedee, s-a stabilit că după orice procedeu încercat și nereușit (adversarul rămînînd la spatele celui ce a executat procedeul) să se continuie lupta din picioare, neacordîndu-se puncte tehnice.

Tot pentru dinamizarea luptei s-a stabilit ca, în caz de egalitate la număr de puncte, să cîștige sportivul care a efectuat ultimul punct tehnic.

— Această prevedere a regulamentului este valabilă numai în cazul cînd ambii concurenți au avut puncte de aceeași valoare tehnică.

— Pentru spectaculozitate, în caz de egalitate se va departaja (cîștigînd) cel care are acțiunea cea mai valoroasă (respectiv procedeu tehnic de 4—3—2 puncte).

— Dacă și în acest caz este egalitate perfectă, departajarea se face prin numărarea procedeelor (care are mai multe procedee de 4 puncte — 3 puncte — 2 puncte)

Tot pentru dinamizarea luptei, dacă unul dintre sportivi blochează lupta, fuge de adversar, lovește, este atenționat de arbitru primind un avertisment iar la cel de al treilea este declarat învins prin descalificare.

— Meciul se poate termina înainte de limită cînd diferența este de 12 puncte tehnice consfințind superioritatea tehnică.

CONSTANTIN VIRGIL MOCĂNESCU : Formes et modalités de réalisation du programme scolaire de lutte à bras le corps (trînta) des classes V^e à VIIIe

En se référant à la tradition du sport de la lutte dans notre pays, l'auteur met et relief l'important rôle de la „trînta" (lutte à bras le corps) en tant qu'étape préparatoire pour apprendre la lutte. En soulignant la contribution de la lutte à une manifestation complexe des qualités physiques, en alliant harmonieusement la vitesse, la force, la résistance et l'habileté, l'auteur offre les moyens de préparation physique spécifique et les procédés techniques correspondants, susceptibles d'être utilisés à la leçon d'éducation physique scolaire, en contribuant de cette manière à l'achèvement de la préparation motrice des élèves. On réalisera une variété plus importante de la leçon et on formera les habiletés motrices nécessaires à la pratique, avec succès, du sport de performance. Un important chapitre est consacré à des problemes theoriques, de terminologie, profitables à tout technicien

CONSTANTIN VIRGIL MOCĂNESCU : Ways and Means of Implementing the Curriculum of Wrestling of the Vth Through VIIIth Forms

Starting from the long-standing tradition of wrestling in our country, the author underlines the great role played by wrestling performed in the school : it is a preparatory stage for wrestling proper. The author shows that the former contributes to a complex development of the pupils' physical properzies — it requires a harmonious blending of speed, strength, resistance and skills. In other words, the pupils are offered conditions for a specific physical trainig and acquire adequate technical procedures, both most useful for their physical training in general, and for their motive training in particular. More than that, the physycal education lesson becomes more attractive and the motive skills deaeloped will be used by those pupils wishing to go in for performance wrestling. The author also devotes a chapter of his work to theoretical and terminology problemes of great help to any technician concerned.

IMPLICAREA ŞCOLII ÎN ETAPA ACTUALĂ A CONSTRUCŢIEI SOCIALISTE

Prof. ADRIAN DUCA
Şcoala nr. 9 Hunedoara

Raportat la oricare din momentele evoluţiei sociale, omul a fost implicat într-un anumit nivel de dezvoltare concretizat prin anumite valori pe care a trebuit să le asimileze, să le prelucreze şi să le predea generaţiei următoare. În acest proces complex, educaţia şi învăţămîntul sînt cazuri particulare, dar permanente ale fenomenului cultural, iar transmiterea culturii, de la o generaţie la alta o lege obiectivă a progresului social. Înţelegînd prin aceasta semnificaţia adîncă a şcolii în procesul revoluţionar al construcţiei socialiste, documentele de partid atestă amplificarea continuă a rolului educaţiei şi învăţămîntului. Astfel, prin definirea stadiului de perspectivă pe care-l va atinge România socialistă, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU** a subliniat şi două direcţii majore în care educaţia şi învăţămîntul trebuie să se implice cu toate forţele, şi anume: dezvoltarea forţelor de producţie pe baza celor mai noi cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii şi formarea omului nou constructor conştient al socialismului şi comunismului. Referindu-se la prima direcţie, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu,** la Congresul ştiinţei şi învăţămîntului, a subliniat că **„trebuie să fim pe deplin conştienţi că rămînerea în urmă — în domeniul dezvoltării forţelor de producţie pe baza celor mai noi cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii — poate afecta puternic viitorul poporului nostru, însăşi independenţa şi suveranitatea patriei noastre“.** În continuare, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu** apreciind importanţa ştiinţei ca **„cea mai puternică forţă a progresului economic şi social“** a precizat: **„nu trebuie să uităm nici un moment că edificarea socialismului şi comunismului nu se poate realiza decît pe baza celor mai noi cuceriri ale ştiinţei şi tehnicii, pe baza cunoaşterii umane în general“.** Aceste direcţii orientează evoluţia învăţămîntului spre o nouă calitate, ridicarea nivelului învăţămîntului la cerinţele noii revoluţii tehnico-ştiinţifice, la cerinţele societăţii socialiste multilateral dezvoltate.

Referindu-se la a doua direcţie majoră, aceea de formare a omului nou, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu** a arătat: **„formarea omului nou, cu o înaltă conştiinţă revoluţionară, comunistă, constituie una din îndatoririle fundamentale ale sistemului nostru de învăţămînt“.** Circumscris acestui măreţ obiectiv, „întregul învăţămînt“ trebuie să asigure „educarea tinerei generaţii în spiritul concepţiilor revoluţionare“, „pregătirea temeinică a tineretului pentru muncă şi viaţă“, „educarea tineretului în spiritul dragostei de muncă, de dreptate şi echitate socialistă“, „de dragoste faţă de popor, faţă de patrie“, „de respect şi apărare a proprietăţii socialiste“. Ridicarea nivelului general de cultură, lărgirea orizontului cultural reprezintă condiţii pentru îndeplinirea cu succes ale acestor sarcini. Din perspectiva materialismului dialectic şi istoric, înţelegerea necesităţii şi transformarea determinării în autodeterminare reprezintă o cale sigură a devenirii con-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, pag. 39

științe a omului. Cultura, prin largile sale deschideri spre procesele și problemele vieții, posedă capacitatea de a orienta acest delicat proces. Este mult mai eficient și normal, totodată, ca tînărul să înțeleagă necesitatea, să emane convingerea „trebuie" decît situația de a i se impune determinarea „trebuie". Iar pentru situația din urmă, mijloacele necesare acesteia pretind o reevaluare a cauzelor și condițiilor de manifestare a legilor psiho-pedagogice în spiritul cărora acționăm. Cultura, prin puterea ei de reliefare și explicare a dimensiunilor umane, își poate aduce o contribuție deosebită în procesul de conștientizare și adaptare socială a tinerei generații.

DIMENSIUNI ALE INTEGRALITĂȚII CULTURALE

Actul motric, în sensul său mai larg de mișcare, este privit în general ca o formă primară de manifestare a omului. Adevărul acestei afirmații este condiționat, în primul rînd, de sensul acordat cuvintelor : dacă primar se folosește cu înțelesul de prima posibilitate sau o posibilitate de bază, se respectă un adevăr. A limita însă mișcarea la dimensiunea ei instinctuală apare ca o eroare. În sprijinul acestei afirmații aduc argumentul complexității și armoniei mișcării ce au permis ridicarea omului la granița ideală de exprimare așa cum nu reușesc alte domenii. Ce exemplu ar putea fi mai bun decît demonstrațiile de perfecțiune ale Nadiei Comăneci 7

Mișcarea trebuie considerată ca o formă de exprimare a omului răspunzînd nevoii spirituale de frumos și creație. Omul a învățat să se exprime prin cuvînt, formă, dar, simultan, și prin mișcare. Valoarea unei sculpturi constă în primul rînd în perfecțiunea creației, prin intermediul căreia se transmite mesajul spiritual. Cît din această creație aparține acțiunii practice de modelare și cît spiritul ce pătrunde pe această cale constituind mesajul obiectului de artă este greu de spus. Dar în mod sigur mișcarea, ca formă de exprimare, nu poate fi separată de suportul ei spiritual decît cu prețul unei regretabile ciuntiri.

Activitatea de educație fizică școlară se înscrie plenar în finalitatea generală a școlii privind dezvoltarea și perfecționarea capacității de relaționare a tinerei generații. În acest sens, activitatea de educație fizică contribuie la dezvoltarea capacității de manifestare motrică și, deci, influențează activ baza comportamentală a elevului cu atitudinile, afectivitatea și motivațiile corespunzătoare.

Ar fi de dorit să predomine o orientare formativă și totodată culturală în activitatea de educație fizică școlară. Aceasta, cu atît mai mult cu cît însești obiectivele și funcțiile educației fizice școlare au un caracter formativ ; educația fizică școlară depășind sensul restrîns al exercițiului fizic.

Una din căile de realizare a acestui obiectiv o constituie corelarea activității de educație fizică școlară cu domeniul sportiv, în principal, cu sportul de performanță. Întrucît cultura se prezintă ca un tot unitar, este necesară evidențierea, ca o dimensiune umanistă, a fenomenului cultural sportiv, în sensul culturii sportive. În acest sens, modalitățile pe care le propun au scopul fundamental de accentuare a dimensiunii culturale a educației fizice școlare, cu toate implicațiile pozitive ale lărgirii orizontului cunoașterii.

Referindu-mă la domeniul sportiv, am ales, datorită gradului mărit de accesibilitate, trei modalități de realizare a integralității culturale a activității de educație fizică școlară.

A. Stabilirea de conexiuni între conținutul activității de educație fizică și activitatea sportivă de performanță.

B. Receptarea fenomenului sportiv național în contextul său mondial.

C. Perspectiva istorică a dezvoltării activității sportive.

A. Educația fizică școlară folosește pentru realizarea sarcinilor sale elemente din atletism, gimnastică, cît și jocuri sportive. Acest numitor comun favorizează stabilirea unei legături nemijlocite între educația fizică și sportul de performanță, putînd considera

activitatea profesorului de educație fizică o activitate în sprijinul bazei de masă a sportului de performanță. Privind fiecare ramură și probă din conținutul programei în contextul superior al sportului de performanță, profesorul poate acționa semnificativ pentru realizarea deschiderii spre domeniul respectiv, favorizînd o stare de emulație elevilor atît pentru activitatea școlară, cît și extrașcolară (și de performanță). În funcție de activitatea desfășurată, lecție, concurs școlar, spectacol sportiv, stimulăm receptivitatea elevilor pentru activitatea noastră printr-o abordare mai largă a fenomenului sportiv. Cunoașterea performanțelor, a performerilor, a concursurilor, de fapt, a valorilor națiunii noastre socialiste este un act de cultură, cu profunde implicații educative.

B. Subliniind caracterul universal al activității sportive, putem să-l înțelegem ca avînd un caracter umanist pacificator.

Existența concursurilor internaționale, regionale și mondiale, dovedește baza comună a spiritului de competitivitate, universalitatea exercițiului fizic ca mijloc de exprimare, dorința de întrecere a omului cu sine și cei-lalți prin intermediul sportului. Spiritul de competitivitate, caracteristic omului, găsește în sportul de performanță terenul fertil al desfășurării sale. Iar sportivul aflat în competiție, rezultatele sale, nu mai reprezintă doar o individualitate, ci prin caracterul universal al activității sportive susține prestigiul țării din care el face parte. Se poate aprecia valoarea performanței naționale doar prin raportarea la performanța mondială. Ce poate fi mai înălțător decît situarea performanței naționale la aceeași cotă cu cea mondială, cînd un tînăr român este cel mai bun dintre cei mai buni. Pe această cale, dovedim libertatea de afirmare a tinerei generații, caracterul deschis al sportului în condițiile revoluționare ale socialismului. Este necesar ca elevii să cunoască efortul plin de dăruire al sportivilor noștri pentru continua perfecționare a capacității omenești, de afirmare prestigioasă a României între celelalte națiuni ale lumii. Nu putem ignora marile concursuri în care sportivi români poartă mesajul de pace al partidului și poporului nostru spre toate colțurile lumii, succesele obținute, cît și prețuirea de care se bucură sportivii noștri pretutindeni. De asemenea, prețuirea și grija permanentă a partidului și statului nostru pentru promovarea și susținerea sportivilor de performanță.

C. Abordarea fenomenului sportiv trebuie să integreze evenimentul sportiv în evoluția continuă a sportului și ramurii sportive respective. În acest fel, favorizăm cunoașterea valorii, a tradiției sportive, rezultatele performanței actuale.

Cunoașterea pionierilor activității sportive atît pe plan național, cît și mondial, condițiile specifice ce au favorizat deosebiri calitative și cantitative a rezultatelor sportive de-a lungul timpului conștientizează elevii asupra evoluției istorice a activității sportive. O istorie înțeleasă ca fiind integrată istoriei naționale și mondiale. Trebuie subliniat procesul intensiv de creștere a valorii rezultatelor obținute de sportivii români într-o relație directă cu condițiile create de partid, cu preocuparea permanentă pentru promovarea sportului, atît la nivel de masă, cît și la nivel de performanță. Vom înțelege îmbunătățirea performanțelor ca o condiție a existenței omului dornic de perfecționare și perfecțiune. Și vom înțelege evoluția performanțelor ca fiind indisolubil legată de evoluția societății, de revoluția tehnico-științifică. Căci nimic nu poate, azi, genera valoarea dacă nu se înscrie în beneficiile aduse de știință activității umane.

Cultura nu are frontiere, prin lărgirea dimensiunii culturale participăm la crearea unui profil superior al tinerei generații, moral și, implicit, comportamental. Determinăm o orientare sigură a elevilor spre adevăratele valori, creînd condițiile orientării elevilor în procesul formării lor spre trăsăturile omului nou.

Asigurînd deprinderea elevilor de a-și petrece timpul liber pe stadion prin practicarea unui sport, vom avea certitudinea unei generații sănătoase, fizic și moral, un tineret revoluționar, capabil să continue drumul deschis al progresului, al înaintării patriei spre societatea comunistă.

A. DUCA : Dimensions culturelles de l'activité d'éducation physique des écoliers

En estimant que l'éducation physique constitue l'un des importants moyens de formations des traits du comportement psychique et moral, l'auteur considère qu'il est utile d'aborder ce domaine du point de vue culture. Conofrmément aux étapes actuelle et future, l'auteur suggère des modalités pratiques d'aborder l'éducation physique scolaire sous cet engle. L'ouvrage a la structure suivante : 1) L'implication de l'école à l'étape actuelle de la construction socialiste. 2) Dimensions de l'intégralité culturelle (établissement de connexions entre le contenu de l'éducation physique et l'activité sportive de performance ; estimation du phénomène sportif national dans son contexte mondial ; perspective historique du développement de l'activité sportive).

A. DUCA : The Cultural Impact of Physical Education Activities in Schools

Relying on the premise that physical education is an important means of determining psychic and moral behavioural features, the author believes that this field of activity should be considered from the standpoint of culture. He suggests a number of practical modes of tackling physical education in schools from this angle during the present stage and the next. The work incorporates the following sections : 1) The involvement of schools in the present stage of socialist construction. 2) Impact of cultural integrality (cannections between physical education activities and the activities carried on in performance sports ; the national sport phenomenon considered as part of world sport ; historical outlook on the development of sport activities).

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

PROBLEME DE ACTUALITATE ALE SELECȚIEI ÎN TENIS

Prof. ALEXANDRU HAMZA
Clubul sportiv școlar nr.1 București

Prof. MARIANA HAMZA
Școala gen. nr. 131

Problematica selecției în tenis reprezintă una dintre cele mai controversate preocupări ale specialiștilor. La întrebările : Cum arată modelul jucătorului de tenis ? Care sînt caracteristicile fizice, tehnice și psihice al acestuia ? Prin prognoza selecției vom încerca să conturăm modelul jucătorului de mîine deoarece specialiștii pregătesc la juniorul de astăzi campionul de mîine.

Prin articolul de față ne propunem să aducem o contribuție în domeniul strategiei selecției în tenis. Ideea de la care am pornit include următoarele aspecte ale depistării :

I. Cerințele selecției

Procesul de selecție realizat obiectiv și științific pune bazele studierii individualității sportivului în concordanță cu cerințele :

a. Testarea copiilor între 7—9 ani pentru depistarea celor apți să practice tenisul competițional.

b. Respectarea concordanței model de selecție-model de performanță corespunzător nivelurilor de pregătire și categoriilor de vîrstă.

c. Relația optimală dintre numărul celor selecționați și elementele talentate din cadrul formelor de pregătire și de activitate competițională.

Descrierea modelului de selecție la copii este foarte dificilă, dar încercăm să prezentăm caracteristicile cu ponderea cea mai importantă (tabelul 1).

1. Tipul somatic — este normosom (de talie înaltă), incluzînd statura, anvergura și raportul talie-greutate.

Tabelul 1

Tabel orientativ privind dezvoltarea fizică

INDICELE	SEX	APRECIERE					
		7 ani	8 ani	9 ani	12 ani	15 ani	18 ani
Înălțimea corpului (cm)	B	123,9 - 129,6	129,4 - 135,1	135,0 - 141,1	150,1 - 157,1	171,2 - 180,3	175,7 - 182,7
	F	122,2 - 125,2	128,4 - 134,1	134,0 - 139,9	152,5 - 159,9	163,2 - 169,0	163,8 - 169,4
Greutatea corpului (kg)	B	24,7 - 27,8	27,2 - 30,6	30,2 - 34,1	39,8 - 45,3	58,0 - 66,6	65,2 - 72,2
	F	24,6 - 27,8	26,7 - 30,2	30,1 - 34,3	42,8 - 49,5	54,4 - 62,2	59,3 - 65,8
Perimetrul toracic (cm)	B	60,8 - 63,8	62,9 - 66,2	64,9 - 68,4	71,7 - 76,0	83,4 - 89,3	89,0 - 94,1
	F	59,6 - 63,1	61,5 - 65,0	63,9 - 67,9	73,5 - 79,0	81,7 - 86,7	85,6 - 90,9

xx/ Cifrele reprezintă valorile maxime.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1986, pag. 43

1.2. Anvergura — la vîrsta de 7—9 ani reprezintă valori cuprinse între 5—10 cm peste talie.

Amintim că la vîrsta de 16 ani măsoară 103% din talie, iar după 18 ani 106%.

1.3. Raportul talie-greutate — este calculat după formula:
T — 100/greutate: băieții — 1,06—1,07; fetele — 1,08—1,10.

2. Calitățile motrice — 2.1. **viteza** de reacție și execuție. Fiind o calitate înnăscută se cere exigență la selecție.

2.2. — **îndemînarea** are un pronunțat caracter individual. Testăm îndemînarea generală care reprezintă următoarele cerințe:

a. simțul vestibular
b. simțul orientării corpului în spațiu
c. coordonarea mișcărilor membrelor
d. simțul diferențierii direcției și vitezei mingii
e. simțul aprecierii distanțelor (față de minge, dimensiunile terenului)

2.3. **detenta** — cuplul forță-viteză cuprinde propulsia brațului cu care se va juca, cît și starturile rapide pentru a ajunge în timp util la minge.

2.4. **rezistența** — se referă la capacitatea aparatului cardio-respirator, cît și la valorile sistemului muscular.

2.5. **forța** — componenta din cuplul forță-viteză este perfectibilă prin antrenament. La selecție nu se va pune un accent deosebit pe aceasta.

3. Calitățile psihice — Sînt puse în valoare prin teste, chestionare și investigații de laborator La selecția inițială antrenorii pot trage concluzii în urma observațiilor practice.

În tenisul competițional cele mai importante calități psihice sînt:
— concentrarea atenției
— gîndirea operativă
— analiza situațiilor și decizia lor
— combativitatea
— perseverența și dîrzenia
— echilibrul și mobilitatea sistemului nervos.

În tenis, raporturile dintre factorii și componentele prezente la selecție sînt determinate de corelațiile genetice stabile (statură, viteză, îndemînarea generală, detentă etc.) și cele labile (greutate, forță, rezistență) în concordanță cu vîrsta optimă la care se poate acționa eficient asupra lor.

II. Conținutul selecției

Pentru practicarea organizată a tenisului selecția include criterii specifice. Datele din literatura de specialitate, experiența practică în activitatea cu copiii ne-au permis formularea următoarelor criterii de selecție:

a. Medico-biologice — care vizează starea de sănătate și date privind dezvoltarea somatică a organismului. Indicii sînt obținuți prin examenul antropometric, somatoscopic etc. și evidențierea stării funcționale a sistemelor cardio-respirator, neuromuscular, neuropsihic.

b. Somatice — prezintă importanța deosebită pentru tenis stabilind dezvoltarea fizică generală și parametrii optimi ai performanței. Cele mai semnificative caracteristici morfofiziologice sînt:
— statura înaltă
— anvergură mare
— diametrul biacromial mare
— diametrul bitrohanterian mic
— lungimea palmei mare
— lungimea labei piciorului mare
— proporționalitatea corpului

c. Motrice — absolut necesare în practicarea tenisului de performanță, vizează volumul și calitatea deprinderilor motrice de bază și specifice, ca și nivelul de dezvoltare al acestora.

Menționăm ca fiind foarte semnificative probele și normele de control ale F. R. Tenis, publicate în buletinul informativ de specialitate.

d. Psihologice — pun în evidență nivelul de dezvoltare al calităților psihice necesare în pregătire și competiție.

În tenis investigarea dezvoltării calităților psihice presupune utilizarea testelor de laborator de către specialiști.

În practică antrenorul poate investiga motivația, gîndirea sau comportamentul sportivilor folosind observația chestionarul și discuția.

Aceste date și rezultate înregistrate în pregătire sau competiții pot reprezenta repere utile în organizarea și în procesul de pregătire respectînd particularitățile și vîrstele diferitelor categorii de sportivi.

III. Stadiile selecției

Selecția în tenis se poate efectua din punct de vedere științific începînd cu vîrsta de 7—8 ani, dar în practică se realizează și la vîrste mai mari. În acest sens, probabilitatea depistării elementelor de perspectivă crește odată cu vîrsta.

Indiferent de vîrsta la care se începe practicarea tenisului orice copil parcurge următoarele stadii:

1. Stadiul I — Selecția inițială poate începe la 7—8 ani, deși dezvoltarea fizică este nesemnificativă, putem investiga unele calități fizice și psihice. Acum copilul posedă o experiență socială (1—2 ani de școală) care îi permite însușirea rapidă a elementelor de bază. Acest stadiu constă în depistarea, inițierea și selecționarea copiilor apți să practice tenisul în cadrul organizat al grupelor de pregătire pe nivele valorice.

Stadiul respectă în totalitate principiile, obiectivele și sarcinile antrenamentului sportiv.

2. Stadiul II — Selecția secundară începe la 12 ani fiind caracterizată printr-un bagaj tehnic suficient de semnificativ pentru a aplica teste specifice. Indicii de dezvoltare ai calităților motrice sînt conturați în parametrii controlabili. Acum sportivul posedă o oarecare experiență „de competiție" prin participarea la concursuri și modelarea lor.

Pe plan psihologic putem investiga calitățile intelectuale, voliționale și motivația pentru tenis, chiar dacă la această vîrstă începe „furtuna" comportamentală.

3. Stadiul III — Selecția finală începe la 15 ani, cînd sportivul a parcurs cel puțin 6 ani de tenis (uneori mai mult), și manifestă capacități mari de valorificare în competiție a posibilităților tehnice, fizice și psihice.

Pentru viitorii performeri acest stadiu reprezintă răscrucea cea mai importantă. Cu toate modificările survenite în plan biologic și psihologic copilul se conturează ca personalitate. Putem aprecia că factorii antrenamentului sînt eihilibrați ca procentaj în importanță.

4. Stadiul IV — Stadiul măiestriei sportive, după 18 ani, pe care ne-am permis să-l numim astfel avînd în vedere exemplele campionilor de talie mondială. În acest sens citâm numele unor mari sportivi — B. Borg, B. Becker — care au ajuns mari campioni. Aici nu putem omite numele campionilor de excepție din tenisul românesc: Ilie Năstase, Ion Țiriac.

Potrivit orientărilor F. R. Tenis, copiii și juniorii sînt încadrați în 3 grupe de nivel valoric. Propunem cuprinderea raportului selecție-pregătire sub forma tabelului nr. 2.

Tabelul 2

Stadiul	Vîrsta	Perioada de instruire	Nivel	Etapa	Valoarea factorilor antr.	Probe și norme F.R.T.	Puncte în clasament
STADIUL INIȚIAL	7-9 ani	3-4 ani	Începători	Perspectivă	Medie	Aprox. 100 p.	Categoria 11-12 ani peste 900 p.
STADIUL SECUNDAR	12 ani	5 ani	Avansați	Perspectivă	Bună	Peste 150 p.	Categoria 13-14 ani peste 1000 p.
STADIUL FINAL	15 ani	6 ani	Performanță	Consacrare	F. bună	250 p.	Categoria 17-18 ani 2000 p.
MĂIESTRIE SPORTIVĂ	După 18 ani	10 ani	Marea performanță	Măiestrie	Excepțional	350 p.	Categoria seniori 2300 p.

În tenis, elaborarea selecției se bazează pe aplicarea unor factori, cerințe, probe și norme de control vizînd depistarea copiilor care vor fi apți să îndeplinească rigorile competiției. Nivelul înalt la care a ajuns performanța în tenis în ultimii ani, a impus organizarea optimă a pregătirii, utilizarea eficientă a mijloacelor, perfecționarea continuă a potențialului motric psihic, fiziologic, etc.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. **Drăgan I.** și colab. — Selecția medico-biologică în sport. Ed. Sport-Turism, Buc., 1979.
2. **Volumul** I, II, III — Selecția în sport. Centrul de Cercetări al C.N.F.E.S. 1976, 1977, 1978.
3. **Bril, M. S.** — Selecția în jocurile sportive. Centrul de Cercetări al C.N.E.F.S. 1983.
4. **Siclovan I.** — Teoria antrenamentului sportiv. Ed. Sport-Turism, Buc. 1977.
5. **Epuran M.** — Psihologia sportului. C.N.E.F.S., Buc. 1968.

Al. HAMZA et MARIANA HAMZA : La sélection dans le domaine du tennis

Le problème de la sélection dans le domaine du tennis constitue l'une des préoccupations les plus controversées des spécialistes. L'article se propose de contribuer à la stratégie de la sélection dans le domaine du tennis.

Les exigences de la sélection sont :

— le test des enfants âgés de 7 à 9 ans en vue de dépister les sujets les plus aptes à pratiquer le tennis compétitionnel ;

— l'observance de la concordance entre le modèle de sélection et la modèle de performance ;

— la relation optimale entre le nombre des sujets sélectionnés et les éléments doués des formes de préparation et d'activité compétitionnelle ;

— le type somatique, y compris la taille, l'envergure et le rapport taille-poids ;

— les qualités motrices : vitesse, habileté, détente, résistance, force et qualités psychologiques.

La sélection comprend des critères spécifiques : médico-biologiques, somatiques, moteurs et psychologiques.

La sélection englobe également des étapes représentant les échelons de vérification : sélection primaire ; sélection secondaire ; sélection finale, comprenant -galement l'etape de la maîtrise sportive.

AL. HAMZA and MARIANA HAMZA : Selection in Tennis

Selection in tennis is one of the most disputed problems the specialists are concerned with. This article intends to make some relevant proposals referring to the problem under consideration.

The requirements of selection in tennis are :

— the testing of children (aged from 7 to 9) in order to spot those apt to practice competitional tennis ;

— the observance of the concordance between the selection model and the performance model ;

— the existence of the best relationship possible between the number of selected and gifted elements within competitional training and activities ;

— a certain somatic type, including a certain height, proportions and stature-weight ratio ;

— certain motive properties such as speed, skills, resistance, strength, to say nothing of certain psychological properties.

Selection also includes specific criteria such as the medical, biological, somatic, motive and psychological ones.

Selection is to be carried out in stages standing for checking steps : the initial selection, the secondary selection and the final selection, which also comprises the sporting mastership stage.

ANTRENAMENTUL MENTAL AL TRĂGĂTORILOR DE TIR

Prof. dr. ANDREI DEMETER

Braşov

Antrenamentul unui trăgător de elită, pe lîngă pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică şi psihologică, în mod obligatoriu trebuie să cuprindă şi antrenamentul mental, care va asigura controlul impulsurilor mentale ce apar în timpul antrenamentelor şi concursurilor. Mai mult, dintre toţi factorii antrenamentului sportiv al unui trăgător, antrenamentul mental tinde să devină din ce în ce mai mult una dintre modalităţile de bază a pregătirii sportive de nivel mondial. Acest gen de antrenament este chemat să antreneze mintea trăgătorului în aşa fel încît deprinderea motrică propriu-zisă de tragere să fie îndeplinită corect de subconştient, iar partea activă a conştiinţei, scoarţa cerebrală — aflată într-o stare specială, numită starea alfa — să fie utilizată în scopul anihilării oricărei influenţe externe sau interne, care riscă să distragă cît de cît atenţia şi interesul trăgătorului de la executarea corectă a focului.

Antrenamentul mental constituie în acelaşi timp un mijloc eficient destinat dezvoltării conştiinţei de sine a trăgătorului, în vederea trăirii interioare a fiecărui gest motric necesar elaborării şi realizării unui foc bun. În esenţă antrenamentul mental este o modalitate eficientă de a învăţa să-ţi elimini treptat greşelile de tragere şi să te gîndeşti la performanţă în tir, fie pe poligon, fie acasă.

Dacă este bine efectuată, acea parte a antrenamentului mental care se realizează în afara poligonului, este cea mai eficientă pentru trăgător. În liniştea căminului, izolat de zgomotul poligonului şi a străzii, te poţi gîndi în mod aprofundat la toate eventualităţile mai mult sau mai puţin probabile, care pot surveni pe linia de tragere şi se pot elabora planuri şi măsuri alternative pentru rezolvarea problemelor reieşite din analiza aprofundată a poziţiei şi a gesturilor motrice legate de tragere. Nefiind limitat de timp, ferit de emoţiile caracteristice poligonului şi a marilor competiţii, trăgătorul îşi poate analiza cu cap limpede gesturile sale motrice şi poate elabora noile sale planuri de acţiune. În accepţiunea americanului BOB HICKEY (1979), antrenamentul mental reprezenta o veritabilă probă de tragere, care precede tragerea propriu-zisă, un mod de a repeta atent toate acele lucruri, care pot surveni în timpul tragerii, trăgînd sute de focuri „doar cu mintea".

Scopul principal al antrenamentului mental este de a canaliza atitudinea trăgătorului asupra lui însuşi, să-l facă să fie conştient de sine, de a-i permite să-şi analizeze în detaliu toate aspectele realizării unei performanţe superioare la viitoarea tragere. Această **focalizare internă** a atenţiei trăgătorului este esenţială în obţinerea unei stări speciale a interrelaţiilor cortico-subcorticale, cunoscută în neurofiziologie sub denumirea de „stare alfa". Denumirea de stare alfa este folosită în practica medico-sportivă şi în general în sport, pentru a reda atitudinea aparent calmă a unora dintre marii sportivi în momentele ce preced realizarea unor performanţe ieşite din comun. Referindu-se la trăgătorii de elită, fostul mare campion american de tir, Gary L. Anderson, le caracterizează atitudinea lor de pe standul de tragere în felul următor :

— concentrarea intensă — dar fără crispare — în direcţia plasării focului în centrul ţintei ;

— ignorarea completă a stimulilor externi perturbatori ;

— dominarea totală a frămîntărilor lăuntrice ;

Pe electroencefalograma unui subiect aflat în această stare specială a neurodinamicii cortico-subcorticale, calmul interior este oglindit prin relativa abundenţă a ritmului alfa, mai ales în con-

ducerile paracentrale. Ritmul alfa, caracterizat de oscilații ritmice de 8—13 c/s, cu o amplitudine de 50—100 microvolți și cu o organizare fuzorială, poate să apară la subiecții foarte stăpîni pe starea lor de excitabilitate corticală și în condiții de afluență de stimuli vizuali (cu ochii deschiși), exprimînd o stare lăuntrică specială de echilibru cortico-subcortical, o stare de calm accentuat și de „pace lăuntrică". În asemenea condiții de calm, apariția pe scoarță a unor mesaje aferente de origine internă sau externă determină dispariția ritmului alfa de pe electroencefalograma sportivului, locul lui fiind preluat de ritmul beta, un ritm mai rapid, de mică amplitudine, fenomenul purtînd numele de „reacție de trezire" („arousal").

Antrenamentul destinat controlului undelor alfa este de o excepțională importanță la sportivi în elaborarea deprinderii de a inhiba sau ignora orice astfel de influență perturbatoare, care prin fenomenul „arousal" ar putea înlătura starea de echilibru și de calm cortical. Metodele curente de învățare a reglării stării de echilibru cortico-subcortical se înscriu pe coordonatele realizării și menținerii stării alfa, incluzîndu-se aici diferitele tehnici de relaxare psiho-motrică, cum sînt: antrenamentul autogen, cel psihoton, exerciții de relaxare psihofizică, etc.

În ultimul timp cîștigă din ce în ce mai mult teren metoda „bio-feedback", în cadrul căreia sportivul așezat într-o încăpere silențioasă și confortabilă, este conectat la un aparat „bio-feedback", care-i semnalizează pe cale acustică (sau vizuală) prezența sau absența propriilor sale unde alfa, bătăile inimii, EMG, sau alți biocurenți. Reușita efortului psiho-motric de relaxare totală fiind astfel semnalată, subiectul este orientat și stimulat în direcția realizării din ce în ce mai bine a autocontrolului propriilor sale funcții fiziologice.

Pentru un trăgător de elită, capacitatea de realizare a stării alfa reprezintă o modalitate eficientă de a înlătura orice sursă de sustragere a „eu"-lui de la CONCENTRAREA RELAXATĂ asupra focului. În această stare percepția corectă a imaginii de ochire este comutată prin ACCEPTORUL ACȚIUNII (P. K. Anohin) din S.N.C. fără dificultăți și lin asupra degetului declanșator.

Drumul lung și anevoios care duce spre obținerea „stării alfa" trece în mod obligatoriu prin interiorizarea modului de acțiune integrată de pe standul de tragere. Acest pas de interiorizare a atitudinii față de elaborarea focului reprezintă un moment deosebit de important în realizarea „stării alfa" în momentul tragerii, permițînd controlul subcortical eficient a mușchilor implicați în obținerea poziției active și corecte de tragere. După cum se știe, tensiunea musculară subiectivă din timpul tragerii la antrenament se deosebește mult de cea existentă în concurs. Identificarea și evaluarea corectă a acestor diferențe de tensiune musculară devine un element important de progres în evoluția trăgătorului spre înaltă performanță. Identificarea și evaluarea corectă a modificărilor tensiunii musculare se realizează prin așa numitul ANTRENAMENT SELECTIV DE CONȘTIENTIZARE, parte integrantă a antrenamentului mental, cu ajutorul căruia se poate elimina treptat variația importantă a tensiunii musculare de tragere, redobîndind starea „alfa". În caz contrar, în momentul așezării trăgătorului pe linia de tragere undele alfa dispar din cauza concentrării sportivului asupra sarcinilor trasate de antrenor și în general datorită frămîntărilor sale lăuntrice ce apar în toate situațiile numite „stare de start". Antrenamentul mental bine însușit și corect efectuat în prealabil poate ocroti pe trăgător de „furia" emoțiilor de start, înlocuind starea de concentrare disperată cu o stare de interes constant pentru performanță ce urmează a fi realizată, o stare de RELAXARE VIGILENTĂ, în care trăgătorul nu este obsedat și stress-at de sarcina ce-i stă în față, ci el va putea adopta o stare de pace lăuntrică în care reapar pe EEG undele alfa, deși el se află pe linia de tragere, în plină bătălie pentru un rezultat excepțional. Un mare trăgător a descris în felul următor ceea ce a simțit în timpul realizării unui record mondial: „Era ca și cum un fel de cearșaf ar fi coborît asupra spațiului de tragere; zgomotul de fond și toate celelalte păreau că s-au retras, iar focul părea că s-a slobozit de la sine..." Sub forma aceasta bine exprimată, starea alfa este resimțită de trăgători doar ocazional pe parcursul carierei lor și de regulă durează puțin. Antrenamentul mental poate permanentiza această situație de excepție, ducînd la îndepărtarea anxie-

tății și a frămîntărilor lăuntrice înainte și în timpul competițiilor.

Însușirea corectă a tehnicii antrenamentului mental are loc în diferite trepte sau faze. S-au descris următoarele trei faze ale a.m. :

FAZA I-a este reprezentată de DISCIPLINAREA PROCESULUI DE GÎNDIRE care trebuie să ducă la :

— analiza corectă și constantă a poziției de tragere ;

— analiza tuturor funcțiilor fiziologice implicate în tragere ;

— analiza corectă a declanșării focului ;

— analiza echipamentului și a tot ceea ce poate contribui la reușita focului.

Metodologia de analiză utilizată de sportivi trebuie să fie științifică : OBSERVARE, IPOTEZĂ, TESTARE, CONCLUZIE. Antrenorul trebuie să-l învețe pe trăgător să gîndească și să-i întărească deprinderea de a gîndi, tirul fiind un sport pentru cei care știu să gîndească.

La început este important ca trăgătorul să poată transforma în semnale verbale întregul proces de interiorizare a atenției, avînd în vedere datele recente ale neurofiziologiei care au evidențiat faptul că procesul de focalizare internă a atenției este însoțit de starea alfa, mai ales atunci cînd gîndurile și simțămintele sînt ordonate și organizate în fraze clare și concise. Verbalizarea permite prin mecanisme feed-back informarea centrilor nervoși superiori despre starea funcțională momentană a sistemului reticular activator ascendent, precum și a altor formațiuni implicate în gîndire și memorie (ex. hipocampul).

La începutul însușirii corecte a tehnicii antrenamentului mental, efortul cerebral de a evoca precis procesele și gesturile motrice necesare realizării unui punctaj foarte bun, este deosebit de mare. Pe măsură ce se avansează pe acest drum, timpul necesar evocării corecte a elaborării focului va fi din ce în ce mai scurt. Odată cu trecerea timpului de exersare sistematică a antrenamentului mental, repetițiile vor fi eficiente și fără apelarea la limbajul vorbit. Din acest moment se conturează o senzație lăuntrică vagă de satisfacție, pe care o încearcă trăgătorul identificînd un foc bun înainte de a-l controla prin vizorul lunetei. De aici drumul este deschis spre marea performanță.

FAZA a II-a a antrenamentului mental constă în dezvoltarea CONCENTRĂRII ASUPRA FOCULUI, ca obiectiv major al antrenamentului. Prin efort mental, trăgătorul trebuie să însușească modalitatea de a-și aduna întreaga sa atenție asupra treptelor concentrării :

— însușirea poziției corecte de tragere ;

— menținerea poziției și a controlului asupra trăgaciului ;

— analiza corectă și detaliată a focului.

Adoptarea unei poziții corecte de tragere face parte din însăși deprinderea motrică de tragere, care în fond reprezintă un edificiu sau un mecanism subconștient, în care grupurile și lanțurile musculare cinematice sînt reglate cu maximum de eficiență de către centri nervoși subcorticali, în mod special de formațiunea reticulată De fapt repetarea multiplă a gesturilor motrice legate de adoptarea unei poziții corecte de tragere, ridicarea armei, ochirea, declanșarea focului, etc. duce la perfecționarea întregului mecanism de reglaj a cărui control și dirijare se mută cu timpul la nivel subcortical. În asemenea condiții activitatea corticală, gîndirea conștientă poate fi folosită pentru eliminarea eventualelor influențe perturbatoare aleatorii (efectele vîntului, modificări de iluminat, zgomotul publicului, filmări, etc.).

„Repetitio mater studiorum" — deci repetarea focurilor corecte este factorul principal care permite trăgătorului să-și amelioreze scorul. În competiție este bine să lași subconștientul să-și facă treaba, să conducă automat deprinderea motrică de tragere, lăsînd conștientului orientarea și adaptarea la situația concretă a fiecărei trageri în parte, cu păstrarea echilibrului cortico-subcortical, cu calm și „sînge rece". Dacă un trăgător evoluează foarte bine într-o competiție și realizează un punctaj maxim sau aproape maxim, mai avînd doar cîteva focuri de tras pînă la finele competiției, el va atrage atenția publicului, a specialiștilor, a presei și televiziunii, care toți se îndreaptă către standul lui, cu mai mult sau mai puțin zgomot, filmări, șușotiri, etc. Ce face trăgătorul nostru în această situație ? De obicei el devine excesiv de prudent, începe să se HIPERCONTROLEZE, scoarța lui cerebrală preluînd comanda și dirijarea focurilor de la instanțele sale subcor-

ticale, încercînd să facă de acum înainte totul SUPRACONȘTIENT sau sub un control cortical excesiv, ceea ce-i provoacă o doză suplimentară de tensiune. Din acest motiv mecanismul complex al deprinderii motrice de tragere, bazat pe o largă participare a centrilor subcorticali se perturbă, iar vasoconstricția arteriolară datorată tensiunii corticale mărite duce la creșterea tensiunii arteriale și la instalarea unei veritabile stări de stress accentuat (distress). În asemenea condiții nu este de mirare faptul că trăgătorul nostru începe să rateze focurile unul după altul, fapt cunoscut printre trăgători sub denumirea de „înecare", trăgătorul nostru pierzînd din cauza HIPER-CONTROLULUI CORTICAL tocmai ceea ce l-a făcut să obțină rezultatele bune pînă în momentul respectiv : mecanismele reflex-condiționate conduse cu atîta măestrie de subconștient ! Antrenamentul mental conștient efectuat a creat condițiile favorabile pentru ca scoarța cerebrală să fie scutită de efortul conștient de reglare a mușchilor implicați în tragere, iar panica creată de succesul iminent a anihilat acest mecanism prin preluarea comenzii de către scoarța cerebrală. Odată conștientul alertat, subconștientul va fi blocat, iar conștientul singur va fi incapabil de a face față solicitărilor multiple, caracteristice unei trageri repetate corecte.

Antrenamentul mental în această a doua fază este chemat să elaboreze un astfel de echilibru cortico-subcortical, în care fiecare instanță își îndeplinește sarcinile sale specifice : mecanismele complexe ale deprinderii motrice de tragere fiind astfel îndeplinite mult mai bine de subconștient, scoarța cerebrală devenind utilizabilă în scopuri tactice și de adaptare la situațiile mereu variabile ale mediului competițional.

FAZA a III-a, cea finală a antrenamentului mental constă în fixarea unor standarduri mentale de performanță pentru fiecare sportiv în parte. Trăgătorul va trebui să învețe să lupte la antrenamente și competiții mai cu seamă cu el însuși și cu propriile sale standarduri de performanță. Experiența unor trăgători de valoare mondială arată că rezultatele tragerii prezintă o surprinzătoare interdependență cu ceea ce un trăgător conștient crede că este un rezultat bun. De aceea, acest standard autopropus trebuie să fie realist. destul de pretențios, dar realizabil. Progresul continuu al rezultatelor competiționale vor fi legate strîns de standardurile mentale preconizate corect de însuși trăgătorul.

BIBLIOGRAFIE

1. **Bagdi, E., Koronkai, B.**, — Relaxációs módszerek (Metode de relaxare). Ed. „Medicina" Budapesta, 1977;
2. **Bagnara, S.**, — Processi mentali e riposte motorie. Revista di Cultura Sportiva, Scuola dello Sport, Roma, Anno III. nr. 3, iulio-sept. 1984, 11—13 ;
3. **Brown, B.** — Stress and the Art of Biofeedback. McGraw-Hill, New-York, 1982.
4. **Calderaro, G.** — Beitrag der Biofeedback-Geräte zu der Psycho-Physiologischen Bewertung des Sportlers. Second Scientific Congress in Sport Shooting, Nov. 1982, Caracas-Venezuela ;
5. **Demeter, A.** — Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice. Ed. U.C.F.S., București, 1967 ;
6. **Demeter, A.** — Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Ed. Sport-Turism, București, 1982 ;
7. **Demeter, A., Gagea, A., Barani, G.** — Studiul parametrilor fiziologici ai sistemului nervos și neuromuscular implicați în efortul specific de tir. Rev. Ed. Fiz. și Sport, 1978, nr. 2, p. 47—54 ;
8. **Galbo, J.** — Hormonal and metabolic Adaptation to Exercise. G. Thieme Verlag, Stuttgart, 1982 ;
9. **Gary L. Anderson** — Sport Shooting Psychology. Precision Shooting, Sept. 1970, 21—22 ;
10. **Gratty, B. J., Hanin, Y. L.** — The Athletes in the Sport Team. Social-Psychological Guidelines for Coaches and Athletes. Love Publishing Co., Denver, London, 1980 ;
11. **Hickey, R.** — Mental Training. Totem Shopters Supplies, Eagle River, Alaska, 1979 ;
12. **Losel, H.** — Das Autogene Training im Leistungssport Schiessen. Second Scientific Congress in Sport Shooting, Nov. 1982, Caracas-Venezuela ;
13. **Schäfer, H. H., Martin, P. L.** — Behavioral Therapy, Mc. Graw-Hill Co., New-York, 1975 ;

A. DEMETER : L'entrainement mental des tireurs d'élite

En dehors de la préparation physique, technique, tactique, théorique et psychologique, l'entraînement d'un tireur d'élite doit, obligatoirement, comprendre l'entraînement mental, capable d'assurer le contrôle des impulsions mentales apparaissant durant les entraînements et les concours. De plus, parmi tous les facteurs de l'entraînement sportif d'un tireur, l'entraînement mental a la tendance de devenir l'une des modalités de base de la préparation sportive de niveau mondial.

Ce genre d'entraînement doit mettre en mouvement l'esprit du tireur afin d'accomplir correctement par le subconscient l'habileté motrice de tir proprement-dite, tandis que la partie active de la conscience, l'écorce cérébrale (à un état spécial, nommé état alpha) doit être utilisée en vue d'annuler toute influence externe ou interne qui risque de détourner l'attention et l'intérêt du tireur à exécuter correctement le feu.

En conclusion, l'entraînement mental est une modalité efficiente d'apprendre éliminer soi-même graduellement les fautes du tir.

A. DEMETER : The Mental Training of Precision Target Shooters

Precision target shooters are necessarily to be trained not only physically, technically, tactically, theoretically and psychologically but also mentally, so that they may be in control of the mental impulses occurring during training or competitions. Moreover, the mental training is now a most important factor in the training for international competitions.

The mind of the precision shooter is to be trained in such a way that he should be able to shoot correctly at the back of his mind using his motive skills only ; the active part of his conscience, the cortex — which is in a special state called alpha — is to be used in order to annihilate any internal or external influences risking to divert his attention or to turn his interest off shooting at target with precision.

The mental training is an efficient way of learning how to gradually eliminate errors in target shooting and become a crack shot.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

PRACTICAREA CU REGULARITATE A TURISMULUI — O NECESITATE PERMANENTĂ

Prof. MARIUS NICORIUC

Casa pionierilor și șoimilor patriei — Carei

Omul epocii noastre uită adesea că sănătatea nu este un bun pe care e suficient să-l ai. Ea este o sarcină de îndeplinit, și sîntem tentați să spunem că-i o datorie. Omul nu-și face datoria față de sine și față de societate dacă nu respectă legile biologice care cer de la organismul nostru mișcare.

Pericolele surmenajului fizic al tineretului sînt neglijabile în comparație cu cele ale teribilului surmenaj psihic. Multe tensiuni psihice și emoționale pot fi ușurate prin practicarea activităților fizice și sportive în aer liber.

Educația fizică este o disciplină a învățămîntului, al cărei scop principal este să se obțină calitatea motrică. Dezvoltarea calităților motrice nu este un scop în sine, ci un mijloc de a dezvolta întreaga personalitate a omului. Copilul, adolescentul „trăiește", „participă" și se exprimă datorită activităților motrice, ceea ce favorizează sănătatea sa fizică și psihică. În acest fel, educația fizică, prin formele ei, nu pretinde să creeze oameni mai mari, ci să contribuie la formarea unor oameni mai rezistenți, care să fie în „formă", cu bucuria de a trăi, capabili să înfrunte viața cu toată energia.

Pentru noi nu se repetă niciodată destul că educația fizică și sportul joacă un rol vital în societatea noastră și promovarea lor este o necesitate de igienă socială. Pe bună dreptate, se pune problema de a ști ce trebuie făcut ca educația fizică și sportul să capete o importanță mai mare în organizarea timpului liber al tineretului al tuturor oamenilor muncii.

Karl Marx afirma că „**munca este esența omului și timpul liber — spațiul dezvoltării umane**". Organizarea timpului liber trebuie să devină un bun comun pus în serviciul evoluției culturale a omului. Datorită mijloacelor de transport ultrarapide, epoca noastră contribuie la lărgirea contactelor internaționale și prin sport. Această activitate specifică timpului liber devine un instrument de înțelegere între popoare și în cele din urmă influențează în mod favorabil bunele relații economice și culturale dintre state.

Dreptul la odihnă este o problemă universală de mare importanță. De fapt, timpul liber oferă posibilitatea unei dezvoltări individuale și a unei emancipări, avînd o funcție compensatoare sub forma sa de petrecere a timpului și de distracție.

În principiu, sportul aparține activităților care „mobilizează" timpul liber, a cărui folosire adecvată este una din cheile dezvoltării individului. În această privință, Pierre de Coubertin spunea că **„acțiunea sportului va fi binefăcătoare sau răufăcătoare, după întrebuințarea care i se va face sau orientarea ce i se va da".**

Drumețiile excursiile, marșurile, cicloturismul, turismul nautic și concursurile de orientare turistică sînt mijloace importante de educare a pionierilor și școlarilor, de petrecere în mod plăcut și util a timpului lor liber.

Pentru o petrecere eficientă și educativă a timpului liber, acesta nu trebuie lăsat la voia întîmplării, ci trebuie planificat, programat și inclus în modul de viață al elevilor și tinerilor.

De aceea, încă din primele clase e necesar să se cultive — prin mijloace adecvate — dragostea pentru excursii, drumeții, viața în aer liber, în mijlocul naturii.

O serie de locuri pitorești, monumente istorice și alte obiective din țara noastră nu se găsesc neapărat lîngă șosele sau căi ferate și de aceea tineretul trebuie obișnuit să străbată cărările patriei pe jos, pe biciclete, pe schiuri, pe plute, în bărci, să înnopteze în cabane, în corturi, să se orienteze în teren, să-și pregătească singuri mîncarea sau adăpostul.

Pentru a îndeplini acest deziderat, profesorii care conduc sau organizează asemenea forme de petrecere a timpului liber, pe lîngă dezvoltarea sentimentului patriotic, au posibilitatea și sarcina să dezvolte la pionieri și școlari sentimentul de tovărășie, curaj, voință, îndemînare, dîrzenie, ieșirea din impas la caz de nevoie, orientare în teren în condiții neobișnuite.

Folosirea în mod educativ, plăcut, și recreativ a timpului liber contribuie la dezvoltarea fizică și morală a pionierilor și școlarilor, la pregătirea și fortificarea lor în vederea participării mai active la procesul instructiv-educativ, din școală. Activitățile turistice trebuie să fie concepute în așa fel încît să contribuie la instruirea și formarea moral-cetățenească a copiilor, la educarea lor politică, patriotică și militar revoluționară. Vizitele la muzee și locuri istorice, la monumentele ce marchează glorioase pagini din trecutul de luptă al poporului român contribuie la cunoașterea istoriei, la educarea copiilor în spiritul patriotismului socialist. În același timp, activitățile turistice contribuie la atragerea maselor de pionieri pe cărările patriei, realizînd o odihnă activă, o recreere reconfortantă, mobilizatoare.

Datorită rolului educativ deosebit al activităților turistice, se impune o pregătire temeinică a acestora din punct de vedere metodic, organizatoric și administrativ.

În acest sens, vom enumera cîteva recomandări și cerințe ce trebuie respectate, pentru buna desfășurare a acțiunilor turistice :

— acțiunile turistice vor fi diferențiate pe categorii de vîrstă ;

— vor fi concepute într-un sistem închegat, începîndu-se cu formele mai simple : vizite, drumeții, ospeții, etc. ;

— se vor diversifica din punct de vedere al conținutului și formelor de desfășurare ;

— vor fi accesibile și atractive ;

— vor fi un bun prilej de odihnă, îmbinat cu o bogată activitate sportiv-turistică. cultural-artistică și social-obștească.

La încheierea tuturor activităților turistice se vor trage concluzii și se vor valorifica pe plan educativ. Se vor organiza mini-expoziții temporare, cu fotografiile și obiectele adunate de pe traseu (mostre de roci, plante, insecte, etc.).

Față de celelalte mijloace și forme de organizare a educației fizice. turismul prezintă unele particularități, în sensul că se desfășoară în mediul natural — pe drum, pe cîmp, prin păduri, pe rîuri, prin munți, — și nu necesită crearea unor condiții speciale (săli, teren ,bazin).

În patria noastră, tocmai prin varietatea peisajelor și a formelor de relief, turismul își are farmecul sau specific. Avem o țară ideală pentru turism, atît prin vestigiile lăsate de înaintași, cît și prin noile obiective ce se construiesc și care, împreună, exprimă inegalabilul specific ROMÂNESC.

BIBLIOGRAFIE

CLAUDIU ATANASIU, MIRCEA STĂNCULESCU : Turism pentru pionieri și școlari. Editura Sport-Turism București, 1975.

VIRGIL ANDRONESCU, IOSIF IAKAB : Excursii și tabere pionierești cu corturi. Editura didactică și pedagogică București, 1970.

REVISTA Educație Fizică și Sport nr. 1/1981, pag. 17.

MARIUS NICORIUC: Sport, relaxation, santé en pratiquant, régulièrement le tourisme

Le rôle que joue l'education physique au parachèvement de la personnalité humaine est bien connu et déterminé, cette activité contribuant, par ses formes spécifiques, à la formation de gens sains, résistants de point de vue physique, capables d'apporter une contribution majeure au développement de la société socialiste.

L'auteur souligne le rôle particulièrement important qui revient aux organismes sportifs en vue de confirmer le caractère éducatif de première grandeur de l'éducation physique et il fait des propositions concrètes afin d'utiliser l'éducation physique et le sport dans les activités de tourisme, de relaxation.

L'article est un plaidoyer en faveur de l'utilisation utile et agréable du temps libre en pratiquant régulièrement le sport et le tourisme.

MARIUS NICORIUC: Sport, Relaxation, Good Health — Through Regular Hiking

The part played by physical education in building up man's personality is well known and well defined, for physical education with its specific forms is designed to contribute to mould man and make him healthy, physically strong and able to contribute substantially to the development of a socialist society.

The author points out that the sports bodies play a most important part in bringing physical education to the fore as an educational factor of the first level; he puts forward practical suggestions and proposals regarding the use of physical education and of sport as part of tourist and relaxation activities.

The article pleads in support of a useful and agreable manner of spending one's leisure time by the practice of sports, by taking exercise and by going hiking regularly.

SUGESTII PRIVIND ORIENTAREA ACTIVITĂȚII METODICE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. EUGEN SCARLAT
Inspector M.E.I.

Activitatea metodică a cadrelor didactice se încadrează în acțiunea de perfecționare a personalului didactic, aceasta reprezentînd atît o cerință obligatorie (reglementată prin lege), cît și o obligație profesională izvorîtă din necesitatea îmbunătățirii continue a conținutului și eficienței procesului instructiv-educativ.

Întreaga activitate a cadrelor didactice pe această linie se realizează în conformitate cu prevederile „Metodologiei organizării și desfășurării activității de perfecționare a pregătirii personalului didactic", elaborată de Ministerul Educației și Învățămîntului, în mod diferențiat, prin forme specifice nivelului la care aceasta se desfășoară.

Prima și cea mai importantă formă de perfecționare, avînd un caracter complex, întîlnită sub denumirea de **reciclare**, se realizează la nivel național de către Institutul de Educație Fizică și Sport, o dată într-un cincinal, fiind obligatorie pentru toate cadrele didactice.

În afara acestei forme bine reglementată, cadrele didactice au obligația de a participa la **acțiuni de perfecționare metodică** ce se organizează în cadrul cercurilor pedagogice a colectivelor de catedră, precum și prin **studiu individual.**

Dat fiind faptul că pentru prima formă de perfecționare există programe bine concepute și aprobate de Ministerul Educației și Învățămîntului, în cele ce urmează încercăm să prezentăm, sub formă de sugestie, o tematică orientativă care poate răspunde în bune condiții activității de perfecționare metodică a cadrelor didactice.

A. În cadrul cercurilor pedagogice

Potrivit metodologiei sus-amintite cercurile pedagogice își organizează și desfășoară activitatea pe grupe de localități sau pe județ (în funcție de numărul cadrelor didactice) de trei ori pe an, în perioada vacanțelor școlare.

Activitatea metodică din aceste cercuri va fi orientată în direcția realizării unor largi dezbateri cu o tematică de interes general, (pentru toate categoriile de cadre didactice), favorizîndu-se cu acest prilej schimburile de idei și cunoașterea experienței pozitive acumulate.

Activitățile inițiate la acest nivel se recomandă a fi realizate prin prezentarea unor referate, temeinic argumentate din punct de vedere științific, în completarea cărora se vor prezenta unele demonstrații practice de preferat în mod separat pentru învățămîntul gimnazial și liceal.

Alegerea tematicii pentru cele trei cercuri pedagogice se va face ținînd cont de specificul activității ce urmează să se desfășoare în următoarea etapă a anului școlar. Cu acest prilej, se recomandă ca la fiecare cerc să se realizeze și o scurtă analiză a modului în care s-au îndeplinit obiectivele și sarcinile stabilite pentru trimestrul care s-a încheiat.

Față de obiectivele și scopul urmărit prin activitatea cercurilor pedagogice, sugerăm următoarea tematică :

— influența „Sistemului unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță", asupra con-

Educație fizică și sport, nr. 10, 1986, pag. 55

ținutului, planificării, organizării și desfășurării activității didactice ;

— metodologia elaborării documentelor de planificare și evidență, particularitățile acestora la învățămîntul gimnazial și liceal ;

— particularități ale structurii lecției de educație fizică desfășurate în diferite condiții de anotimp și spațiu ;

— soluții pentru realizarea tratării diferențiate a elevilor în lecții cu teme din diferite capitole ale programelor școlare (cu deosebire în activitatea de dezvoltare a calităților motrice) ;

— preocuparea cadrelor didactice pentru cunoașterea și utilizarea în lecții a unor noi instalații, aparate și materiale sportive ;

— căi și mijloace pentru creșterea cantității și calității efortului din lecție (aspecte ale tratării diferențiate) ;

— rolul și importanța elementelor de întrecere în lecțiile de educație fizică ;

— contribuția educației fizice la realizarea pregătirii profesionale a elevilor în specificul meseriei alese (exemple de aparatură didactică și exerciții cu eficiență ridicată) ;

— tehnologii didactice moderne folosite în lecția de educație fizică și activitățile sportive (adaptări diferențiate pe trepte de învățămînt) ;

— căi, mijloace și metode care pot contribui la creșterea eficienței lecției de educație fizică ;

— particularități organizatorice și metodice în procesul de dezvoltare a calităților motrice corelate cu particularități de vîrstă și sex ;

— posibilități de realizare a călirii organismului elevilor prin folosirea factorilor naturali în lecțiile de educație fizică organizate în aer liber ;

— particularități organizatorice și metodice ale lecțiilor de educație fizică desfășurate cu colective mixte de elevi.

— modalități de realizare a unor obiective stabilite de programa școlară pentru învățarea unor noi ramuri de sport (oină, trîntă, badminton, sporturi de iarnă).

B. În cadrul colectivelor de catedră

Activitatea metodică la nivelul catedrelor se va organiza cu ritmicitate lunară în ziua metodică. În acest cadru urmează să se reia unele dezbateri cu teme prezentate la cercurile pedagogice, particularizîndu-le la condițiile concrete în care se desfășoară activitatea catedrei respective, precum și alte activități cu teme practico-metodice care pot contribui la creșterea calității muncii profesorilor respectivi.

Pentru a veni în sprijinul colectivelor de catedră recomandăm următoarea tematică ;

— metodologia elaborării documentelor de planificare, stabilirea conținutului „Graficului planului anual de repartizare a conținutului procesului de instruire" ;

— soluții pentru modernizarea și întreținerea bazei sportive din școală, valorificînd în mod cît mai judicios mediul natural și spațiile existente ;

— metodologia organizării și trecerii probelor de control din sistemul unitar de verificare și apreciere. Metode și mijloace de eficiență ridicată care pot contribui la dezvoltarea calităților motrice angrenate în conținutul probelor de control.

— demonstrații practice cuprinzînd programe de exerciții care pot contribui la optimizarea dezvoltării fizice armonioase a elevilor ;

— metode și tehnici didactice prin care se promovează activitatea independentă a elevilor în lecții.

— alcătuirea în comun a anexelor planului calendaristic care cuprind exercițiile și jocurile necesare realizării temelor de lecții ;

— elaborarea calendarului competițional al catedrei și analiza periodică a modului în care se desfășoară întrecerile sportive programate ;

C. Activitatea de perfecționare individuală

În afara formelor de perfecționare colectivă, cadrele didactice au datoria să se preocupe permanent pentru ridicarea nivelului de pregătire profesională. În acest sens, profesorul va desfășura o continuă activitate de studiu individual, cercetînd toate materialele de specialitate apărute, căutînd să aplice în activitatea practică tot ceea ce poate contribui la creșterea eficienței activității didactice.

Apreciem că printre problemele care urmează să stea în atenția profesorului este necesar să fie cuprinse și următoarele :

— efectuarea unor analize critice asupra modului în care s-a desfășurat procesul instructiv-educativ raportat

la nivelul de pregătire al elevilor (valoarea rezultatelor obținute la trecerea probelor de control) ;

— modalități de valorificare a bazei sportive existente pentru realizarea diferitelor teme de lecție, în condițiile programării prin orarul școlii a două sau mai multor ore concomitent ;

— elaborarea documentelor de planificare și evidență personală (întocmirea caietului profesorului) ;

— studierea articolelor apărute în Revista Educație Fizică și Sport, a broșurilor editate de Centrul de documentare al CNEFS, biblioteca I.E.F.S. etc. ;

— aprofundarea activității de cunoaștere a elevilor (pe această bază constituindu-se grupele valorice în cadrul fiecărei clase) ;

— elaborarea unor programe de exerciții pentru optimizarea dezvoltării fizice și dezvoltarea calităților motrice ;

— mijloace de autocontrol și autoevaluare a eficienței exercițiilor folosite pentru realizarea diferitelor teme de lecții ;

— modalități de îmbunătățire a activității de conducere a lecțiilor, perfecționarea relațiilor profesor-elev ;

— mijloace eficiente pentru sprijinirea pregătirii profesionale în profilul meseriei alese a elevilor de liceu ;

— modalități de valorificare a valențelor de ordin educativ în cadrul lecțiilor și activităților sportiv-turistice ;

În încheiere, dorim să subliem că întreaga tematică din prezentul material constitue o simplă sugestie pentru realizarea acțiunilor de perfecționare, fiecare organism cu atribuții în acest domeniu urmînd să stabilească, în funcție de situația concretă din județ, conținutul activității de perfecționare metodică.

EUGEN SCARLAT : Suggestions concernant l'orientation de l'activité méthodique des professeurs d'éducation physique

L'activité méthodique des professeurs et des éducateurs occupe une place importante dans l'action de perfectionnement du personnel didactique, car c'est exigence obligatoire (réglémentée par la loi), une obligation professionnelle issue du besoin d'améliorer constamment le contenu et l'efficience du processus instructif-éducatif. L'activité méthodique des cadres didactique est réalisée selon les formes suivantes : les recyclages (au niveau national), réalisés une fois tous les cinq ans, dans le cadre des cercles pédagogiques et des groupes spéciaux relevant de la chaire et par l'étude individuelle. L'auteur présente une série de suggestions suggestions thématiques d'orientation, concernant l'activité de perfectionnement méthodique des cadres didactiques dans le cadre des cercles pédagogiques, des groupes spéciaux relevant de la chaire et de l'activité de perfectionnement individuelle, qui peuvent être d'une grande utilité à l'échelle nationale.

EUGEN SCARLAT : Suggestions as to the Methodical Activities of Physical Education Teachers

In the activities concerned with the recycling of the teaching staff, an important place is held by the methods adopted by the teachers of primary and secondary schools as well as of kindergardens, for methodical activities are compulsory (as laid down in the laws of the country) ; they are a vocational duty arising from the necessity of constantly improving the substance and the efficiency of the educational process. The methodical activities of the teaching staff rely on (nation-wide) recycling every five years within the pedagogical circles of each chair and also by individual study. The author makes a few guiding suggestions for the improvement of the activities concerned with method within the pedagogical circles and among the teams of teachers of each chair as well as for individual improvement, which should be of good use throughout the country.

FILE DE ISTORIE

ÎNSEMNĂTATEA ACTIVITĂŢII INSTITUTULUI MUNCITORESC DE SPORT ŞI EDUCAŢIE DIN ROMÂNIA (I.M.S.E.R)

Prof. dr. NICOLAE POSTOLACHE
Şef cabinet metodic al C.M.B.E.F.S.

Pentru studiul nostru, I.M.S.E.R. prezintă interes încă de la înfiinţarea sa, în anul 1927 (prin transformarea Asociaţiei culturale şi sportive muncitoreşti, creată la 25 septembrie 1925 pe lîngă sindicatul metalurgiştilor din Bucureşti), deşi abia din anii 1931 avea să evolueze în **„îndrumător al educaţiei muncitoreşti în toate ramurile de activitate"**, mai precis într-o centrală educativă a mişcării socialiste.

În contextul social-politic în care îşi făcea apariţia pe scena cultural-sportivă a ţării, drumul de la intenţie la realitatea muncii de îndrumare a fost destul de greu. Institutul — primul de acest gen din mişcarea muncitorească interbelică — a reuşit, cel puţin în anumite zone ale României, să-şi acopere cu fapte semnificaţiile profilului său.

Înfiinţat în Bucureşti din iniţiativa unor entuziaşti ai C.G.M. ca societate cooperatistă pe acţiuni, viitorul Institut s-a bucurat de oarecare încredere din partea oficialităţilor vremii — şi nu numai a lor — beneficiind chiar de un substanţial ajutor administrativ, politic, tehnic, pedagogic şi moral. În patrimoniul I.M.S.E.R. au trecut cele cîteva terenuri sportive construite şi amenajate pînă atunci de mişcarea sindicală, ale cărei resurse sportive au obţinut în anii următori noi credite şi ajutoare pentru sporirea zestrei materiale a sportului muncitoresc, atît în Capitală cît şi în ţară. Iniţial, autorităţile au sprijinit într-o oarecare măsură activitatea I.M.S.E.R. Se sconta pe faptul că, o dată pusă pe picioare, această societate de factură social-democrată îşi va respecta întrutotul scopurile pe care în august 1927 le făcea cunoscute în întreaga ţară: de a **„pune la îndemîna muncitorilor prin construire, cumpărare sau închiriere, în toate localităţile din ţară, stadioane sportive, clădiri cu săli pentru şcoli de educaţie fizică şi intelectuală, săli pentru conferinţe, biblioteci etc; de a primi şi păstra în depozit şi spre fructificare banii societăţilor sportive şi culturale muncitoreşti, servind astfel ca o casă de depuneri şi consemnaţiuni; de a încuraja şi subvenţiona societăţile sportive şi culturale muncitoreşti pentru dezvoltarea spiritului sportiv printre muncitori şi pentru sprijinirea activităţii culturale a acestora"** etc.[1].

Aşadar, intenţii ce vizau sprijinirea dezvoltării bazei materiale a mişcării cultural-sportive muncitoreşti, mişcare a cărei evoluţie făcea într-adevăr necesară fiinţarea unui organism cu asemenea profil, unicul în zona sud-est europeană.

Noua societate a organizat într-o structură unică diferite asociaţii culturale, corale, teatrale şi sportive, bucurîndu-se de un însemnat sprijin de specialitate din partea „Sportului muncitoresc" — Bucureşti şi a „Uniunii Societăţilor Sportive a Muncitorilor din România" — (U.S.S.M.R.), interesate, la rîndul lor, în a pune la îndemîna muncitorilor din Capitală şi apoi din ţară, îndeosebi din marile centre industriale, amenajările necesare unei vieţi sportive proprii adevărate.

Ideea autonomiei morale şi materiale a aportului muncitoresc a fost lansată de o Rezoluţie a Congresului Internaţionalei Sportive Muncitoreşti Socialiste (Helsingfors, 1927), congres la care a participat ca delegat al U.S.S.M.R. Ion I. Mirescu — preşedintele I.M.S.E.R. Cert este că cele dezbătute la congres nu au rămas fără ecou în evoluţia activităţii societăţii cooperatiste, care avea să se implice treptat şi din ce în ce mai mult în problemele ideologiei şi doctrinei educaţiei muncitoreşti.

Încă în august 1928, într-o scrisoare adresată comitetului sindicatului sticla-

rilor din Turda, I.M.S.E.R.-ul își argumenta intențiile privind construcția și amenajarea unor baze sportive (acțiune care în București deja începuse) prin elemente de natură politică, de clasă, respectiv **„...pentru ca muncitorii să nu mai fie nevoiți să practice sporturile pe stadioanele cluburilor burgheze, făcîndu-le astfel independente de sportul burghez"** [2].

Scrisori asemănătoare, prin care se solicita sprijin în a subscrie **„un număr oarecare de acțiuni"**, au fost trimise numai uniunilor și sindicatelor C.C.M. și cluburilor sportive muncitorești afiliate Uniunii Societăților Sportive a Muncitorilor din România, pentru a nu se recurge la o subscriere liberă și a primi în felul acesta **„elemente străine de mișcarea muncitorească"**. Se considera că astfel I.M.S.E.R. nu se va înstrăina, ci va rămîne **„proprietatea mișcării muncitorești"**, cum a și rămas de altfel.

Menținîndu-ne pe acest plan al construcțiilor pentru care societatea se îngrijea de strîngerea fondurilor, majoritatea provenite din subvențiile C.G.M., din diverse donații, din cotizații etc. (în august 1928 avea, de pildă, acțiuni în valoare de o jumătate de milion) [3], amenajarea într-o fostă grădină de pe strada Veseliei, în cartierul Ferentari din București, a celui dintîi stadion (teren de fotbal și atletism) rezervat exclusiv sportului muncitoresc constituie o primă realizare în acest domeniu.

„În primăvara anului viitor (1929 n.n.), se preciza în aceeași scrisoare la care ne-am referit, se va construi tot acolo un bazin (ștrand), un cinematograf și o baie populară, după care cu veniturile rezultate de la aceste instituțiuni se va începe după același sistem construirea în alte centre industriale din țară" [4].

Lucrările de amenajare a stadionului pe un teren (18.000 m²) din Parcul Veseliei, închiriat de I.M.S.E.R., au început în anul 1928 și, cu sprijinul Direcției Învățămîntului Muncitoresc din Ministerul Muncii, el a fost dat în folosință peste un an, respectiv la 2 octombrie, cînd a fost inaugurat într-un cadru festiv în care prioritate a avut educația fizică și nu sporturile.

Fără a-și face încă din aceasta o deviză, educația fizică a maselor avea să reprezinte pentru I.M.S.E.R. un principiu în acțiune.

An de an stadionului i s-au adăugat noi amenajări, iar în 1932 s-a construit aici, din beton, o tribună acoperită, cu o capacitate de 1000—1200 locuri, prima de acest gen din Capitală.

Pe lîngă sportivii „Sportului muncitoresc", a cărui echipă de fotbal (reprezentativă în cartier) activa în campionatul orășenesc, s-au mai antrenat aici alte echipe ale întreprinderilor „Ager", „Iuta", „Săniuța" etc. [5]. Terenuri de proporții mai mici au mai fost amenajate de mișcarea sindicală, prin intermediul I.M.S.E.R., la Cluj, Timișoara, Reșița, Ploiești, Iași și în alte orașe.

În plină criză economică, continuarea în țară a amenajărilor de acest gen sau a bibliotecilor, grădinițelor, căminelor și a altor așezăminte necesare educației muncitorești, înălțate destul de greu în această perioadă prin liste de subscripții lansate de sindicate în întreprinderi și instituții, timbre sau echivalentul valoric al unei cărămizi [6], nu a mai fost posibilă la proporțiile celor promise. În anii 1929—1933 sindicatele muncitorești erau angajate tot mai mult în organizarea și desfășurarea luptelor revoluționare, a luptei contra șomajului și pentru ajutorul de șomaj, pentru libertăți democratice. În calitatea sa de secretar general al Comitetului Central al C.G.M. [7], Ion Mirescu, totodată președinte al I.M.S.E.R. — institut aflat sub auspiciile C.G.M. —, a fost unul din factorii care, în asemenea împrejurări, a determinat conducerea Partidului Social-Democrat și a Confederației să analizeze și să se pronunțe asupra evoluției viitoare a celei ce fusese inițial o societate pe acțiuni, iar din 1930 dobîndise un alt statut [8].

Așa se face că în urma congresului P.S.D. (mai 1930) și al C.S.M. (6—8 ianuarie 1931), care au analizat printre altele organizarea activităților educative și sportive muncitorești, acest institut a fost investit cu prerogativele de Centrală educativă și sportivă a muncitorilor din România, în speță a sindicatelor afiliate la C.G.M.: fier-metal, mineri, grafică, C.F.R., funcționari particulari, transport, Regia Monopolurilor Statului (R.M.S.), construcții, lemnari, alimentație etc. [9].

În rezoluția adoptată de congresul din ianuarie 1931 se sublinia în final că **„toate sindicatele afiliate C.G.M. și secțiunile locale ale P.S.D. sînt invitate să dea cel mai larg concurs moral și material I.M.S.E.R. pe terenul activității educative și sportive pentru a se**

putea realiza o organizație centrală puternică, ce urmează să sistematizeze și să preia cu vremea în sarcina sa toată munca educativă și sportivă a mișcării muncitorești" [10]. Ca urmare, treptat, pe măsura realizării unității sindicale, I.M.S.E.R. a reușit să concentreze în bună parte această muncă la scara întregii mișcări muncitorești, conferindu-i un conținut bogat și un nivel superior sub toate aspectele.

Afirmarea sa în sfera cultural-sportivă și educativă a mișcării muncitorești a fost dictată de necesitatea ca semnificațiile autentice ale acestor bunuri umane să nu fie pierdute din vederile proletariatului tînăr. Maxima „minte sănătoasă într-un corp sănătos", se arăta în unul din documentele constitutive ale I.M.S.E.R., în care se preciza dintru început poziția acestuia față de rolul educației fizice și sportului întru împlinirea personalității muncitorului, **„nu este pentru noi un prilej de a imita sau maimuțări burghezia, care de asemenea pune ca motto în manifestările ei sportive aceeași maximă. Prin sport noi urmărim să ridicăm nivelul general al bunei stări fizice a proletariatului. Prin rezistența sa fizică noi vrem să asigurăm clasei muncitoare rezistență morală și curaj în marea sa luptă de eliberare. Noi urmărim prin educația fizică și intelectuală a proletariatului pregătirea sa în lupta pentru socialism și umanitate, în timp ce burghezia vede în sport „un mijloc pentru pregătirea fizică și psihică a poporului pentru război și aservirea umanității la scopurile ei conservatoare și reacționare", ceea ce nu este „numai o simplă deosebire de nuanțe, ci o profundă deosebire de tendințe"** Marea misiune a sportului muncitoresc era „de a desființa regimul actual de nedreptăți și a-l înlocui cu unul bazat pe o organizare economică și politică mai dreaptă" [11].

Din punct de vedere organizatoric, noua centrală, care pe tărîmul activității sportive a activat paralel cu U.S.S.M.R., era structurată în cinci secțiuni (educativă, biblioteci, muzică și teatru, sportivă și Prietenii copiilor) care la rîndul lor au înființat și condus filiale corespunzătoare scopului fixat prin statute și regulamente alcătuite pentru fiecare în parte. Această structură care, asemenea anticihității, pune într-o relație fericită mijloacele culturii, artei și sportului în slujba educației integrale, a acționat într-adevăr prin numeroase forțe materiale și umane, după un program educativ muncitoresc modern, în ansamblul mișcării muncitorești din România anilor 1931—1938. Ea poate fi considerată parte integrantă a aparaturii luptei de clasă a proletariatului și a partidului său.

Cu ajutorul acestor noi forțe educative au fost răspîndite în mase cunoștințe despre contradicțiile de clasă, despre concepția materialismului dialectic și istoric asupra lumii, cunoștințe de natură economică, politică, sindicală, administrativă, artistică, tehnică etc., ce vizau pregătirea sau ridicarea nivelului cultural și spiritual al clasei muncitoare, îndrumarea talentelor și îndeosebi creșterea și educarea elementelor tinere pentru socialism, pentru o societate mai bună și mai dreaptă.

În școli și prin cursuri periodice anume, I.M.S.E.R. a format un grup de conferențiari, propagandiști, educatori sindicali și politici, instructori etc. care au activat cu bune rezultate în mișcarea sportivă muncitorească, de tineret, de copii. Una dintre primele sale Universități populare, de pildă, ale cărei cicluri de conferințe au fost inaugurate la 29 noiembrie 1931, a funcționat la Petroșani. Prelegerile se desfășurau în Casinoul muncitoresc din localitate, în programul lor figurînd atît probleme de educație fizică, sanitară etc., cît și teme ca „Rolul femeii în mișcarea socialistă", „Concepția materialismului istoric" etc. [12].

Aproximativ în aceeași perioadă I.M.S.E.R. a pus, la Cîmpina, bazele unei școli de pregătire a cadrelor necesare mișcării sportive muncitorești. La astfel de manifestări, pe lîngă conferențiari bine pregătiți, au fost folosite filmul și diapozitivele.

Serbările cultural-sportive, petrecerile cîmpenești, sezătorile literare, reprezentațiile teatrale și muzicale cu caracter muncitoresc au ocupat un loc central în activitatea I.M.S.E.R. De un deosebit succes s-a bucurat de pildă festivalul muncitoresc organizat la Cluj în zilele de 26—28 mai 1934, realizat cu concursul echipelor artistice, corale și sportive din localitate, din București, Reșița, Petroșani, Lupeni, Petrila, Oradea, Satu Mare, atît în săli, pe străzile orașului, cît și la arena sportivă. Aici s-au desfășurat competiții de gimnastică, ciclism și fotbal în vederea selecționării celor ce urmau să repre-

zinte România la olimpiada muncitorească de la Praga din vara aceluiași an [13]. Alte asemenea manifestări s-au mai organizat, sub auspiciile I.M.S.E.R., la Cîmpina, pe 13 octombrie 1934 (avînd în program concursuri de gimnastică, lupte clasice, atletism, meciuri de hazena, de fotbal, susținute de echipele „Sportului muncitoresc" din localitate, „Sportului muncitoresc" și „Stăruința" din București), la Brașov și București în vara anului 1935 etc. Cele mai reușite acțiuni de acest gen au fost filmate și întrebuințate apoi ca model la conferințele și cercurile menite să pregătească tehnic viitoarele cadre de conducere și instructori din rîndul muncitorilor.

Caracterul de clasă, muncitoresc al acestor manifestări era de obicei bine subliniat, critica burgheziei și a partidelor burgheze fiind nelipsită. O asemenea acțiune, sprijinită de comuniști, și care s-a bucurat de o largă participare a minerilor din partea locului, a fost organizată la Lupeni, la 7 iunie 1936. În fața a peste 1500 de mineri cu familiile lor, echipe de teatru din București și Lupeni au prezentat piesele „Cerșetorul", „Cum se împart banii între capitaliști" și „Minerul" [14], piese ce înfățișau munca grea a celor ce lucrau subteran, inclusiv a copiilor lor, pentru a-i îmbogăți pe capitaliști împotriva cărora trebuia îndreptată întreaga forță de luptă a clasei muncitoare.

Creșterea și educarea copiilor proletariatului au ocupat un loc de frunte în programul centralei I.M.S.E.R. și al filialelor sale, din ce în ce mai numeroase, intitulate „Prietenii copiilor". Din acest proces I.M.S.E.R. a făcut nu o operă de binefacere, ci o operă educativă în direcția concepției socialiste despre lume, pentru a feri acest element vulnerabil de ideologia burgheză, pentru a forma din el — și cu ajutorul părinților — o armată de luptători proletari aptă din punct de vedere fizic și spiritual. În acest scop au fost organizate grădinițe, biblioteci, aziluri, colonii de vară la munte și la mare, sanatorii, excursii de una-trei zile, vizite, concursuri, jocuri, reprezentații teatrale etc. în care educatori bine pregătiți, ridicați din mijlocul clasei muncitoare, în colaborare cu asociațiile de părinți, au contribuit la formarea unor generații de copii receptivi la tot ceea ce era frumos și uman.

În procesul instructiv-educativ al muncitorilor de toate vîrstele, în care se angaja din ce în ce mai intens, I.M.S.E.R. a folosit mult munca cu cartea, călăuza cea mai sigură în lupta împotriva exploatării și asupririi capitaliste. În mai toate filialele sale au fost amenajate biblioteci, dotate cu cărți de literatură marxistă, beletristică etc., broșuri, colecții, biblioteci care au funcționat, satisfăcînd cerințele cititorilor de diferite vîrste, profesii și niveluri de cultură. Pentru citirea unor cărți cu acest conținut, împrumutate de bibliotecile I.M.S.E.-ului, au fost arestați și apoi eliminați cîțiva elevi de la liceul Gh. Lazăr din București și de la alte unități școlare din țară.

În acțiunea sa de organizare modernă a sportului muncitoresc în filiale locale puternice și de coordonare a activității lor I.M.S.E.R. a urmărit ridicarea nivelului general al stării fizice, al rezistenței proletariatului de orice vîrstă și nu obținerea cu orice preț a unor performanțe sau recorduri care amenințau în acea perioadă cu degenerarea sportului în profesionism. Cadrele de specialitate ale I.M.S.E.R. erau animate de preocupări educative, igienice și recreative, călăuzindu-se după principiul că sportul adevărat este sportul pentru toți, este o activitate care se integrează în modul cel mai natural în educația fizică și în cultura fizică a individului și din aceste considerente ele au încercat să concentreze elementele de mai sus într-un manifest al centralei educative și sportive a muncitorilor din România. **„Organizațiile noastre sportive** — se menționa într-un document al I.M.S.E.R. — **nu au la baza existenței lor mistica recordurilor, a campionatelor, singurul scop mărturisit care pune în mișcare asociațiile sportive burgheze și pentru care se cheltuiește întreaga energie a tineretului"** [15]. Prin această deviză se urmărea de fapt detașarea netă a sportului muncitoresc de cel practicat în cluburile și asociațiile burgheziei și realizarea unei autonomii relative a mișcării sportive a tineretului muncitor.

Recunoaștem aici punctul de vedere al unor lideri ai mișcării sportive muncitorești apusene, unde cluburile sportive ale proletariatului nu erau afiliate în acea perioadă federațiilor naționale oficiale. Dar cum sportul muncitoresc din țara noastră — și nu numai de la noi — nu dispunea încă de toate condițiile, și în primul rînd de bazele

sportive necesare, pentru a-și permite o evoluție separat de cel burghez, ceea ce încă de atunci, din anii '30, devenise imposibil pentru cele mai multe țări, un asemenea punct de vedere însemna practic o autoconstrîngere. De altfel a și fost abandonat de susținătorii lui, mai ales că în mișcarea sportivă muncitorească, și așa șicanată, mai erau încă multe de făcut.

Conducerea I.M.S.E.R. a interzis practica boxului, fotbalului și a altor sporturi [16], în cluburile afiliate, încurajînd îndeosebi ramurile și manifestările sportive în care apare masa și dispare individul ca obiect de admirație, considerîndu-le compatibile cu idealurile clasei muncitoare, cum sînt : reprizele de gimnastică, jocurile și mișcările ritmice de ansamblu, exercițiile de gimnastică în întreprinderi, crosurile și alte întreceri atletice de masă, turismul și excursiile de tot felul etc. De altfel, în cursul anului 1931 în cadrul I.M.S.E.R. a fost creată o secție de turism numită „Prietenii naturii", afiliată apoi la centrala internațională „Der Naturfreunde", ce își avea sediul la Viena, iar ceva mai tîrziu a fost înființat în Capitală primul său Cerc de șah [17] (în care se predau și noțiuni de inițiere), inaugurat oficial la 12 august 1934.

În evaluarea obiectivă a însemnătății I.M.S.E.R. (care din iulie 1933 s-a afiliat la Oficiul Național de Educație Fizică) — centrală și filiale (unde avea delegați permanenți) — este necesar să se ia în calcul nu numai programul cultural-educativ, liniile directoare ale doctrinei, ci și condițiile materiale care au susținut acest program. Ori, I.M.S.E.R. și filialele sale locale au putut organiza numeroase manifestări cultural-sportive, artistice și turistice în vederea educației multilaterale a tineretului muncitor în spiritul ideilor sănătoase, al dragostei de patrie, al tradițiilor de luptă ale înaintașilor, al luptei împotriva exploatării capitaliste și a ideologiei reacționare, mistice, retrograde, fasciste, manifestări reușite și cu un conținut modern, tocmai pentru că au dispus de fondurile necesare unei baze materiale corespunzătoare, de o editură în care s-au realizat numeroase tipărituri, de un aparat larg și pregătit etc. Cu asemenea condiții, create de-a lungul anilor prin contribuția bănească a muncitorilor înscriși în C.G.M., Institutul a putut finanța și coordona amenajarea unor lăcașuri și stabilimente, pe care le-a pus la dispoziția sportului și educației proletariatului, elemente înscrise, în această ordine, în chiar titulatura sa. Unele dintre aceste lăcașuri mai au și azi aceeași destinație.

În mișcarea sportivă a tineretului muncitor I.M.S.E.R. a propagat și pus în aplicare ideea sportului de masă, a sportului pentru toți, cu limitele ei, la care ne vom referi cît de curînd, idee pe care a apărat-o și de la tribuna congreselor sale periodice, și în relațiile internaționale pe care le-a cultivat, după cum și în organele de presă ale P.S.D. și C.G.M.

Atît Cupa I.M.S.E.R. cît și manifestările prilejuite de ziua de 30 iunie — Ziua Internațională a Sportului Muncitoresc — inițiative și evenimente anuale ale acestui institut, trebuiau să demonstreze că sportul poate fi un mijloc de educație fizică și politică **numai atunci cînd cuprinde masele.** „Varietatea programului, se scria de pildă în „Lumea nouă" cu privire la manifestările ce au avut loc pe stadionul din Parcul Veseliei, în vara anului 1935, organizate cu prilejul aniversării a 10 ani de activitate ai clubului bucureștean „Sportul muncitoresc", a scos în evidență structura sportului muncitoresc care, spre deosebire de cel practicat în general, este eminamente de masă, căutînd să dea oameni armonic dezvoltați ca fizic și moral, neglijînd în acest scop spectaculozitatea și beneficiile bănești" [18]. La acea dată I.M.S.E.R.-ul număra 34 de filiale, în care educația prin sport „se îmbina armonios cu educația morală și profesională a muncitorului" [19], ceea ce nu reprezenta o cifră impresionantă pentru cei patru ani de existență, dacă o comparăm cu numărul filialelor „Prietenilor naturii" pe durata cît a fost, cu un deceniu în urmă (septembrie 1921—iulie 1924), „Asociație pentru educație fizică a muncitorilor din România".

Și din punct de vedere numeric, și sub aspectul ariei geografice de răspîndire, filialele „Prietenilor naturii", ba chiar și ale U.S.S.M.R., au fost cu adevărat **ale muncitorilor din toată țara** și nu numai din anumite zone unde P.S.D. sau C.G.M. au avut organizații mai puternice.

De aici și una dintre limitele, pe care doar le anunțam mai sus, în activitatea I.M.S.E.R.-ului, care a rămas un Institut, dar nu a devenit o organizație de masă. Așa cum se menționa într-un document al C.C. al U.T.C. elaborat spre a fi prezentat la congresul

din anul 1936 al acestei centrale a sportului și educației muncitorești, comuniștii au încercat mereu să facă din ea o organizație de masă **„care să primească în cadrul ei pe oricine..."** [20], însă au întîmpinat rezistența unor lideri social-democrați care invocau acea prevedere din statut potrivit căreia **„cine vrea să facă parte din I.M.S.E.R. trebuie să fie sau să devină membru al partidului, tineretului ori sindicatelor social-democratice"** [21].

Pe bună dreptate, se sublinia în unele documente ale P.C.R. și ale U.T.C. din acea perioadă, că numai prin renunțarea la îngrădirile de această natură și printr-o contribuție substanțială la **„crearea unei largi mișcări sportive a tineretului muncitor"**, **I.M.S.E.R.**-ul ar putea deveni, dintr-o organizație sectară, **„un centru popular tineresc, un centru de atracție pentru tineret"** [22] o **„organizație de masă, culturală și sportivă a tuturor tinerilor muncitori și țărani săraci"** [23].

Chiar dacă unii conducători ai P.S.D. au rămas consecvenți în a se respecta prevederea din statut la care ne-am referit, iubitorii sportului din rîndurile tineretului muncitor, utecișți, comuniști, social-democrați sau nu, au trecut peste ea, realizînd frontul unic în asociații și cluburi.

Cu toate limitele arătate, I.M.S.E.R.-ul își are meritele sale în mișcarea muncitorească, în slujba căreia s-a aflat pînă în anul 1938 cînd a fost dizolvat. În tot acest răstimp și centrala, și secțiile locale cît și manifestările lor cultural-sportive au constituit o tribună de luptă a clasei muncitoare — social-democrați, comuniști, utecișți sau nu — un factor activ ce a militat consecvent pentru democrație și socialism, alăturîndu-și forțele, atîtea cîte au fost, la lupta împotriva exploatării capitaliste, a fascismului, pentru apărarea suveranității naționale și a integrității teritoriale a țării.

P.C.R. și U.T.C. au sprijinit afirmarea și întărirea acestui cadru organizatoric, manifestările sale pe tărîmul vast al educației muncitorești, al mișcării sportive a proletariatului, al reprezentării cu cinste a sportului muncitoresc din țara noastră peste hotare, deoarece era un tărîm comun, în care trebuiau depuse eforturi, în ciuda represiunii și a teroarei, de către **toate partidele și organizațiile clasei muncitoare.**

[1] Arhiva C.C. al P.C.R., fond 173, dosar 1, fila 14 ; dosar 29, fila 35.

[2] Loc. cit., dosar 9765, fila 80.

[3] Loc. cit., fila 144.

[4] Loc. cit., fila 80.

[5] Tot pe acest stadion puteau fi văzute la pregătire și în competiții echipele asociațiilor sportive „Generala", „Soccec — La Fayette" și „Universul", iar după război „Butoiul" și „Constructorul". Ulterior, acestui complex sportiv i s-au adăugat două terenuri de volei, unul de handbal etc., în prezent fiind sub îngrijirea Uzinei Electromagnetica.

[6] Mișcarea sindicală din România, 1, p. 395.

[7] „Calendarul muncii pe anul 1932" (f.e.), (1933), p. 87.

[8] „Act constitutiv și statutele asociației IMSER" (1930), în Arhiva C.C. al P.C.R., fond 173, dosar 253, filele 238—244.

[9] Loc. cit., fila 238.

[10] Ion I. Mirescu, Ce este, ce vrea și cum activează IMSER (București), 1931, ms. dactilo (personal), p. 7.

[11] Arhiva C.C. al P.C.R., fond 173, dosar 26, filele 280—286.

[12] Loc. cit., fond 6, dosar 1276, fila 28.

[13] Loc. cit., fond 28, dosar 9334, filele 177—178.

[14] Loc. cit., fond 77, dosar 7365, fila 11.

[15] După muncă — Trei ani de activitate a IMSER, 1930—1932, Ed. IMSER, București, 1932, nepaginat.

[16] „Lumea nouă", nr. 21 din 26 mai 1935.

[17] T. Popescu, Al. Tănăsescu, „Pagini din istoria sportului muncitoresc (1934—1938)", (III), în „E.F.S.", nr. 4, 1971, p. 62.

[18] „Lumea nouă" din 16 iunie 1935.

[19] „Lumea nouă" din 9 iunie 1935.

[20] Arhiva C.C. al P.C.R., fond 6, dosar 1276, fila 156.

[21] Arhiva C.C. al P.C.R., fond 173, dosar 26, filele 280—286.

[22] „Tînărul leninist", XI, nr. 4 din 1 apr. 1936.

[23] „Tînărul leninist", XI, nr. 2—3 din 1 martie 1936.

N. POSTOLACHE: L'importance de l'activité de l'Institut Ouvrier de Sport et d'Education de Roumanie (I.M.S.E.R.)

Fondé en 1927, par la transformation de l'Association culturelle et sportive ouvrière qui existait dès septembre 1925 dans le cadre du syndicat des métallurgistes de Bucarest, I.M.S.E.R. présente un intérêt tout particulier, dû à l'important rôle qu'il a joué à partir de 1931, à titre de „guide de l'éducation ouvrière dans toutes les branches d'activité", étant une véritable centrale éducative du mouvement socialiste. L'Institut Ouvrier de Sport et d'Education de Roumanie — le premier de ce genre du mouvement ouvrier entre les deux guerres — a assuré une base matérielle correspondante au sport ouvrier, il milité pour la réalisation de l'éducation physique des masses, pour la formation d'un corps de conférenciers, de propagandistes, d'éducateurs syndicaux et politiques et d'instructeurs qui se sont occupés — avec de bons résultats — du mouvement sportif des ouvriers, de la jeunesse et des enfants.

N. POSTOLACHE: On the Significant Activities Unfolded by the Workers' Institute for Education and Sports of Romania (I.M.S.E.R.)

Set up in 1927 — by the transformation of the Workers' Cultural and Sports Association, which already existed in 1925 attached to the Metallurgical Workers' Trade Union in Bucharest — the Workers' Institute for Education and Sports of Romania (I.M.S.E.R.) carried out most significant activities ; ever since 1931 it was played an important role as a "guide to the workers' education in all the spheres of activity", being at the same time an educational centre of the socialist movement. The I.M.S.E.R., the first such institute involved in the inter-war workers' movement, was concerned with providing adequate facilities for the workers' sports, and with ensuring lecturers, trade union and political educationists, propagandists, instructors, who worked hand in hand and obtained excellent results in the workers', youth's and children's sporting movement, and militated for physical education to be really intended for the broad masses of workers.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungsartikel 1

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

D. COTUNA : Beiträge für die Serumergänzung Studien . . . 3
S. GRIGOROVICI : Motrische Grundqualitäten und Wert des Funktion Stadien in zwei Bukarester Schulen (II) . . . 8
I. E. ILEA : Einige Anblicken der Selektion in Fussball . . . 19
M. ŞERBAN, M. GHEORGHE : Algemeine Betrachtungen über die Heuchelei in Volleyball, mit der Hilfe einer Kalkulator . 25

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

C. V. MOCĂNESCU : Formen und Möglichkeiten für die Schaffung in einer Art der Rumänischen Nationalsport in Ringen (Trînta) in Schulklassen V. VIII . . 30
A. DUCA : Verwickelungen der Schule in die aktuelle Etappe der Sozialistische Aufbau . . 39

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

A. HAMZA, MARIANA HAMZA : Aktuelle Problemen in Tennis Ausswahl 43

SPORTMEDIZIN

A. DEMETER : Psychologischevorbereitungen in Schiessensport . 47

SPORT-ERHOLUNG-GESUNDHEIT

M. NICORIUC : Regelmässiger Turismus Tätigkeit — eine Fortdauer Notwendigkeit . . . 52

MEINUNGEN-BERATUNGEN

E. SCARLAT : Vorschläge für eine Methodische Orientierungstätigkeit der Körpererziehung Lehrer 55

GESCHICHTLICHES

N. POSTOLACHE : Die Bedeutung Tätigkeit der Arbeiter Institut für Sport und Erziehung in Rumänien (I.M.S.E.R.) . . 58

СОДЕРЖАНИЕ

* * * Передовая статья 1

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. КОТИНА: К изучению сывороточного дополнителя . . . 3
С. ГРИГОРОВИЧ: Стадия некоторых из основных двигательных качеств и их функциональные величины в двух бухарестских лицеях /II/. 8
Х. Е. ИЛЯ: Некоторые аспекты отбора в футболе 19
М. ШЕРБАН, М. ГЕОРГЕ: Соображения общего порядка относительно моделирования волейбольной игры при помощи электронно-вычислительной машины 25

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

К. В. МОКАНЕСКУ: Формы и способы выполнения школьной программы в У—VIII классах по народной борьбе „трынта" 30
Л. ДУКА: Участие школы в строительстве социализма в актуальном этапе 39

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

А. ХАМЗА, МАРИАНА ХАМЗА: Актуальные вопросы в отборе по теннису 43

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. ДЕМЕТЕР: Умственная тренировка стрелков по спортивной стрельбе 47

СПОРТ—ОТДЫХ—ЗДОРВЬЕ

М. НИКОРЮК: Регулярное занятие туризмом — постоянная необходимость 52

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Е. СКАРЛАТ: Предложения по направлению методической деятельности преподавателей физического воспитания . . . 55

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Значение деятельности Рабочего института по спорту и воспитании из Румынии (ИМСЕР) 58

I. P. Informaţia c. 2588

41 404

LEI 10

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

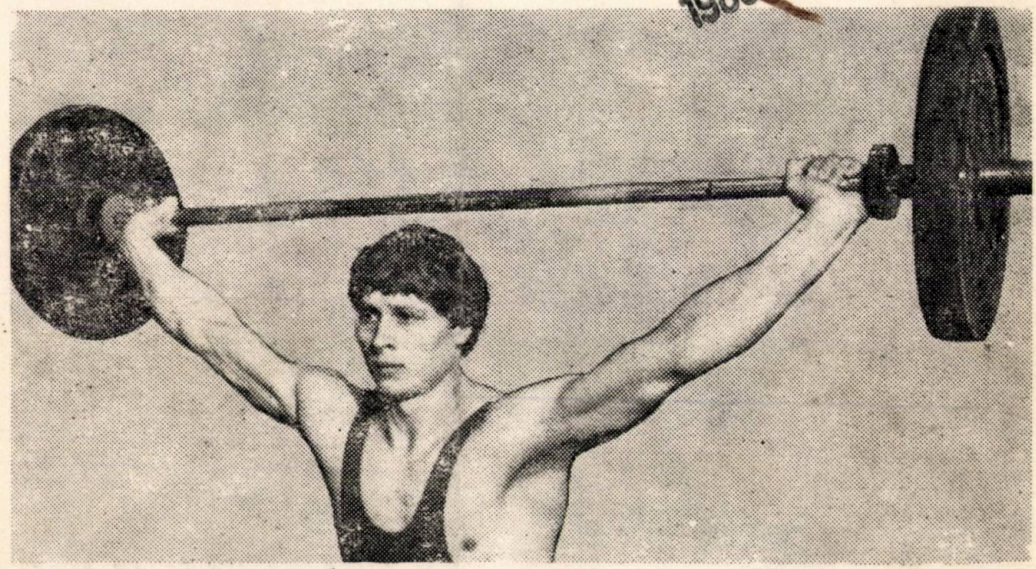
REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

11

1986

SZÉKESFEHÉRVÁR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

1988-07-



Halterofilul NICU VLAD, campion și recordman mondial la categ. 100 kg.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 11, NOIEMBRIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI:

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția: Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1. Telefon: 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * *: Referendumul de la 23 noiembrie, strălucită manifestare de pace a României socialiste . 1

L. TEODORESCU: Reflecții și demersuri pentru oportunitatea unor regîndiri, reconsiderări și actualizări în problemele teoretice și practico-metodice ale domeniului educației fizice și sportului (II) 3

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

V. L.DIMITRIU: Considerații cu privire la valoarea teoretică și practică a proporției în aprecierea dezvoltării fizice . . . 17

I. DRĂGAN, I. DUMA: Unele recomandări metodice, privind testarea capacității de efort în laborator și teren în vederea dirijării procesului de antrenament 25

MARIA ȘERBAN, M. ȘERBAN: Cerințe psiho-pedagogice în instruirea sportivilor puberi . . 28

N. LENGHEL: Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloace de prevenire și recuperarea sportivilor 34

TEHNICĂ-METODICĂ ANTRENAMENT

A. MURARU: Metode ale selecției în judo 39

CSŰDŐR G.: Mijloace pentru încălzirea specifică premergătoare jocului în handbal . . . 44

MEDICINĂ SPORTIVĂ

A. UDRIȘTOIU: Baza energetică a efortului fizic dozat pe un ergociclu Pegas 51

OPINII-CONSULTAȚII

I.-E. ILEA: Campionatul mondial de fotbal din 1986 privit prin prisma informațiilor obținute în perioada 1974—1985 58

REFERENDUMUL DE LA 23 NOIEMBRIE, STRĂLUCITĂ MANIFESTARE DE PACE A ROMÂNIEI SOCIALISTE

Un DA răspicat pentru muncă pașnică, pentru dezarmare, pentru pace, un DA rostit de milioane de glasuri ce s-au contopit într-un puternic și ferm glas ce exprimă voința nestrămutată a poporului român. Astfel poate fi exprimată adeziunea deplină a întregii noastre națiuni la noile și strălucitele inițiative ale marelui Erou al păcii, secretarul general al partidului, președintele României socialiste, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, inițiative aprobate unanim de comuniștii, de toți oamenii muncii din patria noastră și materializate atît de convingător prin votul pe care l-am dat cu toții la 23 noiembrie : DA, păcii, prin dezarmare în Europa, în întreaga lume.

Pentru poporul nostru pacea a fost, este și va fi însăși rațiunea de a fi. Noi nu ne-am conceput și nu ne concepem evoluția decît concretizînd voința pașnică, dorința de mai bine, de ridicare a țării pe noi trepte de progres și civilizație, construind un măreț edificiu care este noua societate, construind socialismul și, mai departe, comunismul, într-o patrie liberă, demnă între statele lumii. Numai în condiții de pace poporul român își va putea duce la îndeplinire mărețele obiective pe care le-a stabilit Congresul al XIII-lea al partidului, numai în condiții de pace își va putea construi o țară înfloritoare, în plin progres și avînt economic.

Într-un moment de răscruce pentru întreaga omenire, România socialistă, președintele Nicolae Ceaușescu au chemat la rațiune : pînă nu este prea tîrziu, popoarele unite să acționeze pentru eliminarea din viața umanității a armelor, a războaielor. O chemare însoțită de un strălucit exemplu : reducerea de către Republica Socialistă România cu 5 la sută a armamentelor, a efectivelor și cheltuielilor militare, ca urmare a votului unanim pe care poporul român l-a dat la referendumul din 23 noiembrie. Voința unanimă a poporului nostru de a trăi și munci în pace, de a-și făuri viitorul așa cum gîndește el, în deplină libertate, într-un climat al muncii creatoare, a fost atît de convingător exprimată în votul pe care toți cei care au participat le referendum — cetățenii țării cu drept de vot, potrivit legii, precum și tinerii în vîrstă de 14—18 ani — l-au dat la 23 noiembrie.

Voința de pace a poporului român, a hotărîrii sale nestrămutate de a acționa pentru înfăptuirea dezarmării, a fost exprimată în chip strălucit în magistrala cuvîntare pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, a rostit-o la sesiunea Marii Adunări Naționale din luna octombrie, care se constituie într-o amplă și profundă analiză a situației internaționale și a activității României pe arena mondială. Hotărîrea adoptată de plenara Comitetului Central al partidului și rezultatele însești ale referendumului reprezintă o nouă și elocventă expresie a atașamentului profund al întregului popor, al președintelui țării la cauza păcii și promovarea dezarmării — cerințe cardinale ale contemporaneității. Noua și strălucita inițiativă a țării noastre constituie o expresie profundă, caracteristică a voinței de pace și a vocației muncii constructive proprii societății socialiste românești. Ea reflectă în chipul cel mai semnificativ concepția amplă și dialectică a tovarășului Nicolae Ceaușescu privind interdependența factorilor ce asigură dezvoltarea pașnică a lumii și necesitatea unei largi colaborări internaționale. „Realitatea, viața demonstrează, cu puterea faptelor de netăgăduit — sublinia secretarul general al partidului — că planurile de dezvoltare economico-socială ale fiecărui popor — deci și ale poporului nostru — se pot realiza numai în condiții de pace. De aceea, în întreaga noastră activitate internațională, acțio-

Educație fizică și sport, nr. 11 1986, pag. 1

năm cu hotărîre pentru dezvoltarea unei largi colaborări economice și tehnico-științifice cu toate statele lumii, pentru înfăptuirea dezarmării nucleare și convenționale, pentru pace — bunul cel mai de preț al omenirii". A lupta pentru pace înseamnă a lupta pentru viață pe planeta noastră, pentru progres, pentru un viitor ferit de amenințarea dezastrelor războiului.

Înfăptuind cu abnegație marile obiective ale dezvoltării sale economico-sociale, în vederea trecerii țării la un nou stadiu, superior de dezvoltare — acela de țară socialistă mediu dezvoltată, poporul român își manifestă totodată rolul său de participant activ la desfășurarea vieții internaționale. Între dorința sa de a-și făuri un viitor luminos și dorința de pace a întregii omeniri există acea concordanță armonioasă, adînc realistă, ce definește spiritual locul nostru în istorie. A milita pentru dezarmare și pace prin măsuri concrete, demonstrează acum lumii România socialistă, este azi singura cale de a pregăti eliminarea pericolului de război și realizarea supremului ideal al instaurării păcii pe planeta noastră.

În spiritul unității dintre declarații și acțiuni, dintre vorbă și faptă, România și-a asumat, așadar, din inițiativa președintelui țării ,obligația de a trece la sfîrșitul acestui an la reducerea cu 5 la sută a armamentelor, efectivelor și cheltuielilor militare. Susținînd și aprobînd cu deplină satisfacție vibranta chemare a celui mai larg și mai reprezentativ forum al democrației noastre muncitorești revoluționare — Congresul oamenilor muncii — Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român și Marea Adunare Națională au ratificat apoi, în deplină unanimitate, această importantă decizie, dîndu-i caracterul de Hotărîre de partid și Lege de stat, stabilind în același timp, în concordanță cu modificările aduse constituției, organizarea referendumului ce a avut loc la 23 noiembrie în cadrul căruia întregul popor român s-a pronunțat în mod democratic asupra acestei probleme atît de importante a politicii partidului și statului. Expresie a profundului democratism caracteristic societății noastre socialiste, a realității că poporul însuși decide în problemele care privesc prezentul și viitorul său, referendumul s-a constituit într-o nouă și puternică manifestare a voinței de pace a milioanelor de cetățeni ai patriei noastre, a hotărîrii lor unanime de a se angaja cu forțe sporite în lupta pentru o lume fără arme, fără războaie.

În cuvîntarea rostită la Plenara C.C. al P.C.R., secretarul general al partidului a subliniat marea importanță principială a acestei hotărîri, exprimîndu-și convingerea că ea va demonstra nu numai justețea politicii României, ci va exercita și o mare influență pe plan internațional. Să înțelegem bine — a spus președintele țării — că trecerea la asemenea măsuri reprezintă un eveniment care trebuie să constituie o mîndrie pentru partidul și poporul nostru, că tocmai în situația internațională încordată pot să ia asemenea măsuri și să demonstreze că sînt gata să acționeze ferm pentru realizarea programelor de reducere radicală a tuturor armamentelor. Cu convingerea în capacitatea stimulativă a inițiativelor chiar unilaterale, cu atît mai necesare în condițiile cînd tratativele bi sau multilaterale nu au dus încă la rezultate concrete, conducătorul partidului și statului a adresat de la înalta tribună a Marii Adunări Naționale un apel solemn tuturor statelor europene, precum și S.U.A. și Canadei pentru trecerea de către fiecare la o reducere cu 5 la sută a armamentelor, efectivelor și cheltuielilor militare. Adoptarea unei astfel de măsuri nu va afecta cu nimic securitatea și suveranitatea vreunui stat, ci dimpotrivă, se va repercuta pozitiv asupra securității internaționale, va stimula încrederea și va demonstra voința fiecărei națiuni de a merge pe această cale, de a face totul pentru dezarmare, pentru pace.

Prin referendumul de la 23 noiembrie, act istoric cu profund ecou internațional, efigia României contemporane va străluci și mai pregnant pe firmamentul națiunilor libere și independente, a căror dorință comună pentru pace se constituie într-o conlucrare fertilă în vederea înfloririi armonioase a civilizației și culturii.

Poporul român a primit cu entuziasm rezultatele referendumului — acest unanim și viguros DA păcii și dezarmării, fiind cu totul în asentimentul secretarului general al partidului care, în vizionara Cuvîntare, exprima un crez de veacuri al poporului nostru: „Să demonstrăm prin votul nostru pentru reducerea cu 5 la sută a armamentelor, efectivelor și cheltuielilor militare, voința nestrămutată a poporului român pentru înfăptuirea dezarmării și, în primul rînd, a dezarmării nucleare, hotărîrea poporului nostru de a se angaja cu toate forțele și de a participa activ la lupta pentru o lume fără războaie!".

REFLECŢII ŞI DEMERSURI PENTRU OPORTUNITATEA UNOR REGÎNDIRI, RECONSIDERĂRI ŞI ACTUALIZĂRI ÎN PROBLEMELE TEORETICE ŞI PRACTICO—METODICE ALE DOMENIULUI EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI (II)

Prof. univ. LEON TEODORESCU
— I.E.F.S. —

„Învăţămîntul trebuie să se afle în primele rînduri ale luptei pentru nou, să fie un învăţămînt revoluţionar, care trebuie să tindă permanent spre tot ce este mai bun, să lupte pentru descoperirea de noi taine ale naturii şi universului".

NICOLAE CEAUŞESCU (3)

1. Abordarea într-o suită de articole a unora dintre cele mai stringente probleme teoretice şi practico-metodice ale domeniului educaţiei fizice şi sportului reprezintă o încercare de a valorifica îndelungata noastră experienţă în semn de omagiu şi ca răspuns la însufleţitoarele îndemnuri şi sarcini de o profundă şi realist-ştiinţifică gîndire prospectivă şi originală ale tovarăşului **NICOLAE CEAUŞESCU** care, de la tribuna Congresului ştiinţei şi învăţămîntului, arăta: „Cred că mai mult decît în alte sectoare se poate afirma că a fi om de ştiinţă, cercetător, înseamnă a fi revoluţionar, a acţiona întotdeauna împotriva a tot ce este vechi şi perimat, pentru promovarea **a tot ce este nou** (s. n.) în toate sectoarele vieţii economico-sociale" (2).

De asemenea, şi în acelaşi spirit, tot ca răspuns la o teză a tovarăşului Nicolae Ceauşescu care arată că trebuie „Să întărim continuu legătura indisolubilă a ştiinţei cu învăţămîntul şi producţia !" (2), am schimbat succesiunea iniţială privind problemele de abordat preconizate, pentru a răspunde sugestiilor numeroşilor colegi, profesori de educaţie fizică participanţi la cursurile de perfecţionare, precum şi ale altor colegi din I.E.F.S. Aceştia ne-au solicitat precizări suplimentare la unele probleme cu caracter enunţiativ apărute în prima parte a suitei noastre (rev. E.F.S. nr. 2/1986) şi ne-au sugerat, totodată, abordarea cu prioritate a metodei ludice (sau a jocului), metodă modernă şi cu aplicabilitate generalizată în întreg sistemul de educaţie fizică şi sport, dar care, în practică, nu este aplicată în mod adecvat, datorită unor neclarităţi de ordin conceptual şi tehnologic.

În contextul de mai sus, spre deosebire de proiectul iniţial în care intenţionam ca problematica tratată să cuprindă în special sinteze de opinii şi soluţii, unele dintre problemele, pe care le apreciem ca principale, vor fi dezbătute mult mai amplu. La baza necesităţii acestui punct de vedere, am situat precizările de înaltă competenţă ale prestigioasei savante şi om politic, tovarăşa academician doctor inginer **Elena Ceauşescu,** care, în cuvîntarea sa la Congresul ştiinţei şi învăţămîntului sublinia că: „trebuie dezvoltată şi mai mult cercetarea fundamentală de perspectivă, **în toate domeniile cunoaşterii umane** (s.n.), pentru a deschide noi orizonturi cercetării aplicative şi a spori aportul ştiinţei la progresul general al ţării, la îmbogăţirea tezaurului gîndirii şti-

inție universale", iar, mai departe, că: „Se impune, în primul rînd, să acordăm o atenție deosebită **perfecționării permanente a conținutului** (s.n.) și structurilor învățămîntului, prin introducerea a tot ceea ce este nou, înaintat în gîndirea și practica universală" (4).

1.1. În spiritul sublinierilor anterioare, vom începe cu unele precizări și completări privind cele două principii enunțate în paragrafele 1 și 2 din prima parte a expunerii noastre (a se vedea E.F.S. nr. 2), respectiv principiul complementarității și al concordanței teoriei cu practica și acela al complementarității mijloacelor cu/și ale metodelor de instruire fizico-sportivă, principii pe care le considerăm printre principalii factori condiționali pentru creșterea eficienței acestui proces.

● Referindu-ne la primul principiu, precizăm că el reprezintă o latură aplicativă la domeniul educației fizice și sportului — precum și la alte domenii — a cunoscutului principiu al unității dialectice dintre teorie și practică. Deci, principiul formulat de noi se încadrează implicit în acest principiu general. Dar, totodată, formularea explicită a aspectelor de complementaritate și concordanță determină în practică preocupări și măsuri pentru realizarea unei proporționalizări optime și adaptate la caz, o tratare diferențiată, concomitentă cu prevenirea unei tratări superficiale, posibile în unele cazuri rutiniere.

● Tot în contextul anterior, precizăm că, din aceleași considerente, principiul complementarității mijloacelor cu/și ale metodelor de instruire fizico-sportivă, reprezintă o enunțare mai restrînsă a principiului formulat inițial și pe care îl prezentăm acum integral, respectiv principiul unității, diversității și complementarității mijloacelor cu metodele de instruire și educație fizică și sportivă sau de antrenament.

2. În afara precizărilor expuse anterior, — după cum am arătat — ni s-a sugerat să intervenim cu un comentariu și alte precizări privind metoda ludică și utilizarea acesteia în educația fizică și sportivă. Ulterior, acestei probleme, în mod inerent și implicit, i-au fost adăugate și altele referitoare la conceptele de joc, activitate ludică, joacă, aspectele etimologice ale acestora etc., termeni vehiculați curent în teoria și practica educației fizice și sportive, dar mai puțin sau în mod divers și unilateral analizați și precizați.

În cele ce urmează, cu caracter eseistic și în orice caz nu exhaustiv, prezentăm cîteva opinii și precizări conceptuale corespunzătoare punctelor noastre de vedere.

2.1. În primul rînd, considerăm necesar să subliniem că referirile pe care le vom face au ca subiect central conceptul despre **metoda ludică** circumscrisă de procesul de instruire și **educație fizică și sportivă.** Ea a fost formulată sub denumirea de **metoda jocului** și numai **în educația fizică** de către Matveev, Novicov și colab. (18); după cunoștințele noastre, acestora le aparține considerarea ca **metodă autonomă** de educare fizică — sub denumirea **generică de joc** — a jocurilor, inclusiv cele sportive. Aceasta, deoarece, utilizarea diferitelor jocuri (incluzînd și ceea ce denumim astăzi sporturi și jocuri sportive cu caracter individual sau colectiv), ca **mijloace de educație** (nu numai fizică sau corporală) a fost utilizată încă din antichitate și, apoi, preconizată de iluștrii pedagogi care au fost Rousseau, Pestalozzi și Komenski. Acestora li se adaugă creatorii de sisteme și școli **naționale** de „gimnastică" (și educație fizică) dintre care amintim pe Guts Muts Jahn, Amoros, Tissié, Demény Ling, Nils Bukh și Lesgaft (17). Printre acești „clasici" care au preconizat utilizarea jocului într-o accepțiune apropiată de conceptul modern despre joc, ca mijloc, dar și ca **metodă principală de educație,** nu numai fizică, ci și morală și socială, un loc important îl ocupă Arnold (Anglia). Director al colegiului din Rugby, el este considerat pe bună dreptate ca reformator al școlii engleze de la începutul sec. XIX și creator al unui sistem de educație (17) în centrul căreia a situat practicarea jocurilor sportive — în special colective — și a sporturilor (probe de atletism, canotaj și box), într-o accepțiune foarte apropiată acelora din zilele noastre privind noțiunile de joc, joc sportiv și sport. În cadrul acestei practici sportive, el a introdus elemente de organizare și autoorganizare (clubul sportiv, echipa și căpitanul de echipă), precum și activitatea sportivă competițională in-

ternă, dar și externă, între unitățile școlare (competiții intercluburi și intercluburi), activitate care presupune și efectuarea unui antrenament **sistematic.** În consecință și în contextul anterior considerăm că se poate vorbi de apariția — ca metode de educație dar și de autoeducație fizică (dar și sportivă) cu caracter relativ independent sau autonom (denumire mai aproape de realitate) — a metodei jocului și a metodei competiției (formulată de aceiași autori).

2.2. Dar, discutarea conceptului de metodă a jocului corelativ cu metoda exercițiului, cu metoda competiției și cu „metodele consacrate" în pedagogie, dar și în teoria, metodica și practica educației fizice și sportive, ridică la rîndul ei o suită de probleme conceptuale de mare importanță care generează de multe ori neclarități cu implicații, în special, în metodica și practica educației fizice și sportive. Ce fel de metode sînt metodele amintite: metode de predare, de învățare și instruire, de educație?

Din contextul lucrării amintite (18) se deduce că metodele menționate, împreună cu metodele utilizării cuvîntului și asigurării intuiției, constituie metodele educației fizice **considerată ca proces,** deși aceasta nu reiese din titlul capitolului. Din acest punct de vedere procesual, metodele de predare, de învățare și instruire (motrică), de educație fizico-sportivă pot fi considerate ca implicite și — desigur — implicate în accepțiunea educației fizice numai ca proces. Dar, cu această precizare, au fost, oare, rezolvate neclaritățile subliniate de colegii și preopinenții noștri de la cursul de perfecționare și din afara acestuia? Și, aceasta, cu atît mai mult, cu cît metodica educației fizice și sportive (8, 14, 25) preconizează, pe bună dreptate, utilizarea unor proceduri metodice (tehnologii didactice) actuale preluate din pedagogia modernă, cum sînt: problematizarea, euristica, modelarea, programarea etc. Dar unele noțiuni adăugate de noi mai sus în diferitele paranteze?

Considerînd că respectivele neclarități se mențin, apreciem ca oportune — înainte de toate problema metodei ludice — unele precizări suplimentare care pot ajuta parțial la diminuarea lor.

2.3. Citeam undeva expresia: „aventura corpului uman", raportîndu-se această „aventură" în medicină. Desigur, că respectiva expresie se referea la evoluția cu caracter istoric a punctelor de vedere din care a fost și este considerat acest corp. Dar, oare, această „aventură" le limitează numai la medicină? Acesteia, noi am adăuga și alte „aventuri" ale corpului uman, de ex. în cadrul religiei, artelor plastice și chiar al modei.

Dar aceea din domeniul educației și al pedagogiei ca știință a acestui domeniu și care interesează cel mai mult educația fizică și sportivă, știință care — la rîndul ei „specializează" și „particularizează" interdisciplinar aplicarea pedagogiei și celorlalte științe conexe domeniului nostru de activitate?

Se știe că, în perioada școlarității, fiecare domeniu științific și de activitate, mai ales socială (în special acelea prevăzute în planul și programele de învățămînt), contribuie concertat la educarea, la formarea personalității și la integrarea socială a individului utilizînd mijloace și metode specifice.

În acest cadru, educația fizică și sportivă acționează în principal asupra corpului uman, în calitatea acestuia de componentă fundamentală (conditio sine qua non) a personalității umane, utilizînd prioritar mișcarea corporală exprimată printr-o diversitate de acte motrice specifice, respectiv prin diferitele forme de manifestare și practicare ale exercițiilor fizice (gimnastică, jocuri și sporturi etc.); se subînțelege că sublinierea de mai sus nu omite, ci presupune și contribuția practicii educației fizice și sportive la celelalte tipuri de educație (morală, estetică etc.). Dar, au apărut și aici puncte de vedere și — implicit — neclarități destul de numeroase.

2.3.1. Astfel, în cadrul educației fizice și sportive, sînt puse în discuție — conceptual, dar și practic — o „pluralitate" de corpuri, de tipuri și modele de corp uman. Această pluralitate este determinată de diversitatea punctelor de vedere și a criteriilor după care este considerat fiecare tip și/sau model de corp uman cum ar fi acelea al diferitelor științe conexe educației fizice și sportului; acestora se adaugă tipul de corp pe care îl dezvoltă și care rezultă din practica-

rea unuia sau a unor sporturi, coroborat cu modelul de corp (de creștere și dezvoltare fizică) pretins de sportul respectiv și care constituie un **factor condițional,** dar și un anumit **obiectiv** propus în procesul de educație fizică și sportivă.

După Terrisse (30), din punctele de vedere ale principalelor științe conexe educației fizice și sportive se deosebesc următoarele modele:

a) Un corp fizic sau anatomic. Ca formă materială, el este evidențiat, chiar la prima vedere, prin musculatura scheletică și prin rezultatele altor măsurători antropometrice, dezvoltarea și funcționarea lui avînd un caracter liniar.

b) Un corp biologic sau fiziologic. El constituie o entitate funcțională, ca rezultat al procesului de echilibrare între organism și mediu, pe de o parte, și între diferitele componente ale organismului, pe de altă parte.

c) Un corp genetic sau specific (fiecărui individ) rezultat al articulării între potențialul genetic și „istoria personală" a subiectului (traiul său specific), constituind o legătură prin care se realizează unitatea și recunoașterea de sine a acestuia.

d) Un corp social sau relațional. El este considerat din punct de vedere socio-cultural al valorilor claselor și categoriilor sociale și este relevat de comportamentul subiectului în relațiile cu semenii săi.

Desigur că diferențierile de mai sus au o notă neobișnuită, chiar nefirească și sînt dificil de pus în evidență. Aceasta, deoarece corpul uman reprezintă **o rezultantă** a acestor patru părți constitutive, avînd o structură individuală, în care fiecare dintre aceste componente are o anumită greutate specifică, realitate care conferă **forma originală** a corpului subiectului considerat.

Și tocmai de aceea, în procesul de educație fizică și sportivă, noi tratăm corpul uman printr-o optică sistemică, în unitatea dialectică a acestor tipuri, care servesc doar ca repere de considerat în stabilirea obiectivelor și în selecționarea și aplicarea mijloacelor și metodelor procesului de instruire și educație fizico-sportivă. Această optică sistemică este reflectată adecvat în „modelele" de educație fizică și sportivă școlară prezente în programele noastre școlare (33), precum și în modelele factoriale, dar și integrative utilizate în antrenamentul sportiv.

De asemenea, din punctele de vedere ale practicii educației fizice și sporturilor reflectată atît în obiective, cît și în efectele pe care aceasta le are în diversificarea anumitor tipuri și modele de corp uman — bineînțeles și în contextul caracteristicilor colectivităților angrenate în această practică — se fac referiri explicite sau implicite la următoarele tipuri și modele :

a) un corp normat și performanțional (în cadrul anumitor parametri), și / sau

b) un corp ludic și pulsional (pulsionant), caracteristic îndeosebi, în / și pentru activitatea sportivă.

Aceste „modele" corporale sînt vehiculate terminologic de către profesorii de educație fizică și de antrenori pentru a le deosebi de modelele corporale dezvoltate prin exercițiile fizice și sporturile zise „tradiționale" caracterizate prin solicitări moderate de efort, cum sînt exercițiile de gimnastică de întreținere și unele sporturi, denumite și „ecologice" (mersul pe schiuri, drumețiile, sporturile „de plajă" și de agrement etc.), deci necompetiționale, care nu presupun selecția sportivă și un antrenament sistematic.

2.4. Referindu-ne la „aventura" corpului uman în pedagogie, deci în educație și, în acest cadru, în educația fizică și sportivă, afirmam că, în special în învățămîntul instituționalizat, fiecare dintre disciplinele științifice — ca și celelalte activități — din planurile și programele școlare acționează concertat în formarea personalității umane și a componentelor acesteia, în principal, prin **mijloace și metode specifice;** de asemenea, că ele contribuie, în proporții diferite, și la realizarea obiectivelor **altor componente** ale educației și — implicit — ale personalității. În contextul acestor idei, subliniem că la formarea personalității și, totodată, la procesul de integrare socială a individului mai contribuie și alte tipuri de învățare socială, deci, nu numai cel instituționalizat (9, 21).

După cum se știe, exprimîndu-ne oarecum simplist, învățarea socială subînțelege participare, dar și coresponsabilitatea societății, precum și a individului la acest proces formativ. Este vorba, în consecință, de o învățare și educație activ-participativă

care se reflectă pregnant (între altele) în considerarea integrativă a predării cu învățarea, concretizată — în special — în metodele și tehnologiile didactice (procedurilor metodice) noi, activ-participative, în care individul (elevul, de ex.) devine, din obiect, subiect al educației și, concomitent, coautor și coresponsabil al procesului formativ, avînd ca obiectiv presonalitatea sa și integrarea sa socială. Într-o exprimare sintetică putem vorbi de o îmbinare (în proporții diferite) a educației cu autoeducația (care, în cele mai multe cazuri, se recomandă a fi discret dirijată). În această accepțiune, se poate vorbi și de o acțiune interioară, de un proces în care „personajul" (elevul de ex.) își satisface motivația sa de a fi calitativ mai bun, de a avea o personalitate calitativ superioară din punctele de vedere **fizic**, intelectual, afectiv și social în conformitate cu un proiect personal de a exista. Deci, obiectul devenit (**nu numai** datorită acțiunilor exterioare lui) subiect al educației, **își construiește**, la rîndul său, propria-i personalitate; așadar, „personajul" considerat **se autoeducă**, ceea ce semnifică dezvoltarea propriei identități, și în contextul unei prospecțiuni proprii despre lume — cu/și prin intermediul însușirii unor modele de comportament (inclusiv fizic, motric etc.) — care-i permit să se integreze constructiv în **anumite colectivități** sociale (dar și în societate, în general) modificîndu-și de o manieră originală modelele de comportament la care ne-am referit (15).

2.4.1. Acestei realități autoeducaționale „intime" se circumscrie educația. Aceasta nu trebuie considerată simplist numai ca o acțiune externă de condiționare, de dresaj, de impunere a unor comportamente sau transmitere de cunoștințe, convingeri etc. întreprinsă de societate; în realitate, este vorba de o replică, o retroacțiune a societății (15) la eforturile de „autoeducație", de autorealizare ale individului.

„Replica" respectivă constă din crearea condițiilor și din oferirea mijloacelor corespunzătoare pentru a influenta si a orienta (uneori, prin constrîngere, cînd aceasta este necesară) pe linia economiei generale si sociale a colectivităților sociale în care se dezvoltă „personajul" nostru, precum și ale societății în general, ținîndu-se seamă și de prospectarea dezvoltării acesteia. Deci, nu este vorba numai de latura ambientală, inițială, restrînsă, ci și de ceea ce denumim societate.

● Conținutul textului, expus pînă acum, l-am apreciat semnificativ în încercarea noastră de a prezenta unele precizări cu caracter mai actual — am adăuga: necesare și oportune — reflectarea impactului și a corelației indispensabile din punct de vedere conceptual dintre pedagogie și teoria și metodica educației fizice și sportive considerată ca parte constitutivă a științei educației fizice și sportului, știință care, între altele, are ca prim obiectiv: studierea procesului de integrare socială a omului prin practicarea diferitelor forme de manifestare a exercițiului fizic.

● Profesorul de educație fizică și sportivă, ca și antrenorul sportiv, este un specialist cu înaltă calificare în știința educației fizice și sportului, operînd, în principal (chiar și selectiv), în domeniul aplicativ al acestei științe. Prin extrapolare, el poate fi considerat un inginer specializat în tehnologia unui anumit gen de mișcări corporale, de acte motrice specifice prin care se asigură, pe de o parte, o **creștere** (deci, latura cantitativă) a corpului uman în limitele disponibilităților sale morfo-funcționale, psihomotrice (schema corporală, coordonările dinamice, statice și perceptiv-motrice, lateralitatea, rapiditatea mișcărilor și ideomotricitatea) (12), precum și ale capacității motrice; iar, pe de altă parte, pe fondul și în paralel cu această creștere, o **dezvoltare** (deci, latura calitativă) cu tendințe de maximalizare a acelorași disponibilități, în concordanță cu cerințele sociale generale, dar și specifice anumitor genuri și tipuri de activități sociale (de ex. navigația cosmică, natația submersibilă autonomă etc.), între care — și nu în ultimul rînd — și sportul de performanță; deci, activități comportamentale și, într-un anumit sens, creatoare în care eficiența este condiționată de o personalitate puternic adecvată acestora și în care componenta sa de corporalitate (în accepțiunea prezentată anterior) **de un anumit tip**, constituie, de asemenea, un **factor condițional**. Conceptual, profesorul și antrenorul sportiv, specialiști în știința educației fizice și sportive, în calitatea lor de constructori ai corporalității —

în principal — prin mișcare, trebuie să interpreteze corect **dialectica** creșterii și a dezvoltării (aceasta implicînd, deci, și educația), prevenind în activitatea lor, între altele, și creșterea sub limite a corporalității, ca și excesele de dezvoltare inutilă și ineficientă socialmente.

Corpul uman, corporalitatea, considerate ca sediul material al personalității, **în unitate dialectică** cu mișcarea corporală, constituie o condiție sine qua non a existenței omului, a existenței lui ca ființă socială, ca personalitate umană.

Cunoașterea, completă și multilaterală, nu numai sintetică, ci și analitică a corpului uman viu, în dinamica și în contextul său social, dar și individual, la nivelul ca și al perspectivelor de dezvoltare ale societății, precum și ale cunoașterii științifice, reprezintă o necesitate pentru fiecare specialist cu înaltă calificare al domeniului (...și nu numai pentru acesta!); o astfel de cunoaștere îi oferă posibilitatea formării unui concept sistemic mai complet și antropologizant despre corpul uman și mișcare, despre **corporalitatea umană,** condiție pentru o eficiență mereu sporită a practicii educației fizice sportive. De aici, și încercarea noastră de a prezenta analiza de mai sus, utilizînd și alte repere — fie chiar numai cu titlu de „repere de reflecție" — care să se adauge și să extindă fondul de cunoștințe al colegilor noștri mai tineri achiziționat, în majoritatea cazurilor, numai sub formă de sinteze, de „pilule". Limitarea informației la acest stadiu **frînează** și nu stimulează latura analitică și **explicativă** indispensabilă activității creatoare a practicii înaintate, ocazie cu care amintim și subliniem că... „sinteza nu poate exista fără analiză" (Engels).

3. **Cu privire la conceptele despre metodă și despre instruirea sportivă.** Înainte de prezentarea metodei jocului, într-o măsură mai mică și a celorlalte metode ale educației fizice și sportive, în continuarea și completarea comentariilor și punctelor noastre de vedere formulate la 2.1. și parțial la 2.2., apreciem ca necesare, sub titlul de introducere, cîteva considerațiuni suplimentare; și aceasta, din dorința de a contribui la unele clarificări atît de actuale și necesare evitării unor confruntări teoretice — dar și practice — provenite din impactul metodologiei educației fizice și antrenamentului sportiv cu metodologiile didacticii, parte constitutivă a pedagogiei. Subliniem că referirile noastre se înscriu în principal în acest cadru, coroborările cu metodologiile altor activități sociale sau de altă natură fiind determinate de evitarea unor absolutizări.

În sensul arătat mai sus, apreciem ca necesare unele precizări și, în limita posibilităților, unele clarificări conceptuale referitoare la accepțiunile termenilor de metodă, metodă de învățămînt (metode de predare + metoda învățare), metode de educație și de instruire, precum și de autoinstruire fizică și sportivă, metode de antrenament, metode de educație, tehnologii didactice și proceduri metodice; și aceasta referindu-ne numai la acelea vehiculate curent în teoria și practica domeniului nostru de activitate. Ca și în tratarea problemelor dezbătute anterior, în expunerea ce urmează ne vom limita la convergența spre domeniul educației fizice și sportului ca și la caracterul — în principal enunțiativ — al precizărilor și comentariilor noastre.

3.1. **Cu privire la conceptul de metodă.** Etimologic, există acordul unanim că expresia metodă provine din limba elină (greaca veche); methodos = „cale de urmat... într-o acțiune".

Metoda este caracteristică, la diferite niveluri, oricărei activități umane și socio-umane... și nu numai acestora.

Numărul definițiilor, al conceptelor despre metodă este atît de impresionant, încît nimeni nu l-a calculat. El este corespunzător aceluia al autorilor de lucrări scrise, căruia i se adaugă acela constituit de conceptele oricărui om care întreprinde o activitate conștientă. Acestei imensități numerice i se adaugă diferitele categorii, clase, tipuri, tehnologii, proceduri etc., **toate metodice,** și care constituie expresia generică de metodologie. Pentru simplificarea problemei, noi optăm pentru expresia latină conform căreia metoda reprezintă un „modus operandi" = mod de a acționa. Această expresie poate servi, totodată, și ca genus proximum pentru definirea logico-formală a oricărei metode sau subdiviziune a acesteia.

Constatarea de mai sus ne-a determinat ca, în legătură cu conceptul (ele) modern de metodă, să prezentăm un inventar de note specifice, desigur incomplet dar pe care îl considerăm semnificativ, care ne vor ajuta la unele precizări privind metodele educației fizice și sportive (inclusiv a metodei jocului) și ale antrenamentului sportiv. În acest sens, după I. Cerghit (9), cu prelucrările și completările noastre menționăm:

— Sub raport structural și funcțional, metoda reprezintă un model (ansamblu organizat) al procedeelor (modurilor) de acționare care conduc planificat, programat și eficace la realizarea obiectivelor propuse. Atît aceste moduri considerate separat, cît și demersurile (celelalte acțiuni componente) acestora trebuie privite, interpretate și utilizate procesual; deci, nu numai temporal (ca o succesiune), ci, totodată, **relațional** (influențări și condiționări reciproce), deci integrativ.

— Prin caracterul procesual al metodelor de educație fizică și sportivă, ca și al acelora de antrenament, acestea implică 4 indicatori: stadiul de plecare în acțiune (considerat cantitativ și calitativ); obiectivul cantitativ și calitativ propus a fi realizat; obiectul acțiunii (elev, sportiv); subiectul acțiunii, respectiv profesorul sau antrenorul (poate fi același cu obiectul în cazul autoantrenamentului și autoinstruirii).

— Conceptul de metodologie (de elaborare și aplicare a metodelor utilizate) trebuie integrat metodologiei de conducere științifică a activităților social-umane. În consecință, el integrează elemente de programare (a operațiilor și comportamentelor preconizate), de comandă, de control sistematic și autoreglare, precum și de evaluare.

3.2. În afara acestor note specifice minimale cu caracter general, din punctul nostru de vedere (așa cum reiese și din textul paginilor anterioare), conceptul despre metodele educației fizice și sportive și ale antrenamentului sportiv nu poate și nu trebuie limitat la un concept despre metodele de învățămînt aplicabile la celelalte obiecte de studiu din programele școlare, respectiv metodele de predare (acelea care privesc pe cadrul didactic sau antrenor), la metodele de învățare (la tipurile de învățare socială în care se reflectă procesele și modul în care elevul sau sportivul își însușește cunoștințele, deprinderile și priceperile prin care se realizează integrarea lui socială generală și cea localizată stadial la diferite colectivități), precum și — implicit — nici la metodele de organizare a celor două procese anterioare.

Desigur, în procesele de educație fizică și sportivă, precum și în antrenamentul sportiv (considerat ca proces specializat) sînt și trebuie utilizate adaptat metodele anterioare; dar, aplicarea acestora are un caracter condițional, aspect considerat numai implicit (dacă nu chiar neglijat) de teoria și metodica educației fizice și sportive curente centrată, uneori pînă la absolutizare, pe metodica predării.

Să ne explicăm: și, pentru o mai clară înțelegere și interpretare a punctelor noastre de vedere, vom circumscrie problema educația fizică și sportivă și parțial la antrenamentul sportiv, desfășurate în cadrul instituționalizat pe care îl reprezintă școala.

Deci, **obiectul** asupra căruia se acționează în procesul instructiv-educativ îl constituie elevul aflat în perioada de creștere. **Procesul de creștere** corporală sau fizică, cu sau fără intervenția educației fizice și sportive, are un caracter obiectiv. Desigur că procesul de creștere este prezent în întreg domeniul capacităților și comportamentelor personalității elevului, nu numai al celor fizice sau corporale. Societatea, prin activitățile specific școlare, dar și prin altele din afara acestora (acelora din familie, din organizațiile de tineret etc.), intervine cît mai organizat, în cadrul unor procese și acțiuni instructiv-educative, în vederea dublării și/sau cuplării procesului calitativ pe care îl reprezintă creșterea (nu numai corporală), cu dezvoltarea. Aceasta din urmă, după cum se știe, reprezintă latura calitativă, materializată, teoretic și practic prin cunoștințe, deprinderi, priceperi și comportamente valoroase din punct de vedere intelectual, afectiv, corporal (morfo-funcțional și psiho-motor) și social.

Procesele și acțiunile instructiv-educative desfășurate în cadrul instituționalizat al școlii sînt prezente în activitățile aparținînd **fiecărui** obiect de învățămînt. În cadrul acestor activități instructiv-educative fiecărui obiect de învățămînt îi corespund mij-

loace și metode **specifice.** Prin acestea, fiecare obiect de învățămînt este responsabil și acționează **predominant** pentru realizarea unui anumit obiectiv instructiv-educativ **socialmente necesar,** motiv care explică necesitatea prezenței în planurile și programele școlare a respectivului obiect de învățămînt. Realizarea acestui obiectiv instructiv-educativ **predominant** asigură (teoretic și practic) formarea și cultura de specialitate a elevilor într-un **anumit domeniu** al vieții sociale și personale. Fiecare dintre obiectivele disciplinelor de învățămînt aparține în principal uneia dintre laturile instructiv-educative generale caracteristice personalității umane din punctele de vedere intelectual, afectiv, moral-volițional, estetic și — nu în ultimul rînd — fizic sau corporal.

Avem de-a face, așadar, cu **genuri și tipuri** diverse și numeroase de instruire educație, și cultură științifică, politico-ideologică, literar-artistică etc. și, bineînțeles, **fizică** (corporală) și **sportivă.** Dar, în afara caracterului predominant, relativ autonom, instruirea și educația specifică fiecărui obiect de învățămînt **contribuie** în proporții diferite (și prin mijloacele și metodele specifice, după cum am mai subliniat) și la realizarea obiectivelor predominante ale altor obiecte de învățămînt prevăzute în planul și programele acestora. Spre exemplificare, ne vom referi chiar la specialitatea noastră, amintind că aceasta contribuie diversificat cu mijloacele și metodele **specifice** — și în proporții diferite — și la educația moral-volitivă, estetică, igienico-sanitară. etc. a elevilor.

În sensul celor arătate mai sus, menționăm că aceste contribuții ale unui obiect de învățămînt la realizarea obiectivelor predominante ale altor asemenea obiecte constituie **funcții** (obiective) **asociate** și/sau **asociative** (de la caz la caz) obiectivului predominant.

De asemenea, atragem atenția asupra necesității de a se asigura o **convergență sistemică** a tuturor obiectivelor și activităților (predominante și asociate) aparținînd disciplinelor din planul de învățămînt, spre și la realizarea modelului **final general-prospectiv** de personalitate stabilit prin comanda socială cu privire la formarea absolventului unității școlare respective și al cetățeanului în general.

Aceste considerații care au urmat precizărilor făcute în legătură cu conceptul general despre metodă au avut ca scopuri principale să atragă atenția profesorilor de educație fizică asupra următoarelor :

a) Evitarea unor tendințe de a exagera centrarea preocupărilor practicii pe contribuția educației fizice și sportive asupra unor funcții asociate, dar predominante și **tipice altor specialități,** tendințe evidente în teoria și metodica domeniului. Ne referim la contribuțiile în domeniile educației estetice, patriotice, politico-ideologice, moral-cetățenești etc. și, în special, ale educației intelectuale (prin problematizare, descoperire ș.a.). În raport cu contribuția științelor aparținînd matematicii și fizicii, științelor sociale, istoriei și geografiei etc., contribuția specialității noastre este relativ **mult mai redusă** și se manifestă numai în anumite sectoare (am spune specializate) ale acestor genuri și tipuri de educație.

b) Includerea în cadrul funcțiilor (obiectivelor) centrale ale teoriei și practicii (în special ale metodologiei) educației fizice — alături sau chiar cuplată cu dezvoltarea și educația — a problematicii **creșterii corporale** (sau fizice). Creșterea corporală prin intermediul formelor de manifestare ale exercițiului fizico-sportiv — în cadrul instituționalizat al școlii și unităților sportive, dar și în afara acestora — nu trebuie lăsată sau limitată la aspectul ei **spontan bazat pe ereditate** și pe circumstanțele ambientale cu caracter aleatoriu. Ea trebuie **stimulată, dirijată și controlată** în conformitate cu legitățile științifice. Rezolvarea problemei revine, ca acțiuni și responsabilitate, aproape integral **educației fizice și sportive** și — implicit — specialiștilor domeniului, profesorul și/sau antrenorul. Dar asupra acestui punct de vedere vom reveni.

c) **Necesitatea reconsiderării critice** a conținutului și formulării — deci, actualizare conceptuală — a unor funcții, principii și metode din sistemul categorial al teoriei și metodicii educației fizice și sportive și care au implicații determinante asupra eficienței practicii domeniului ; și, completarea lor cu acelea emergente din tratarea interdisciplinară a datelor științelor conexe acestuia și din practica înaintată (deci, mai eficientă) a nu-

meroși profesori și antrenori, precum și a altor specialiști ai domeniului, practică înaintată ce depășește cea mai mare parte a cadrului teoretico-metodologic scris și vorbit actual și care trebuie explicată și generalizată.

d) De asemenea, împreună cu informația științifică, cu considerațiunile și punctele noastre de vedere expuse în celelalte secțiuni ale acestui material să constituie elemente de reflecție pentru profesori de educație fizică și ceilalți specialiști interesați, iar nouă — ca fond de argumente pentru propunerile și celelalte puncte de vedere care urmează.

3.3. În consecință, în contextul celor de mai sus și al întreg conținutului prezentat pînă acum, apreciem că este cazul să fie **reconsiderat** termenul de **instruire fizică** (corporală) **și sportivă**, în **cuplaj dialectic** cu cel de **educație.** Aceasta, deoarece instruirea fizică și sportivă constituie **fondul principal** și cel mai bogat de activități corporale (fizice) exprimate prin exerciții fizice și procedee tehnico-sportive prin care se realizează obiectivele educației fizice și sportive. În cadrul acestui proces de instruire, fără de care **nu se poate** realiza nici un obiectiv sau funcție a educației fizice și sportive, se desfășoară și se acționează prin procesul educațional, proces care asigură calitatea instruirii, deosebind-o de dresaj fizic sau corporal.

Tot în cadrul și prin această instruire specifică realizată prin efectuarea anumitor acte motrice se asigură **creșterea și dezvoltarea fizică sau corporală** în conformitate cu legitățile biologice ; și, aceasta, deoarece se știe că procesul de creștere al diferitelor segmente și organe ale corpului, precum și al **capacității funcționale** a acestora se desfășoară neuniform, în raport de vîrstă, sex și alte condiții ; în acest sens, amintim, dintre altele, **disproporția** la diferitele vîrste ale școlarității dintre creșterea (rămasă în urmă) a inimii și a restului segmentelor corpului și care, totuși, îi solicită un travaliu la limitele disponibilităților normale, precum și cantitatea redusă de hemoglobină din sînge care, de asemenea, face față cu dificultate solicitărilor la efort.

În legătură cu aceste realități, este locul să atragem atenția și asupra **conceptului de dezvoltare fizică armonioasă** (termen atît de vehiculat) care trebuie interpretat diferențiat, în raport de vîrstele biologice și cronologice. Alături de modelul final, la vîrstele la care ne-am referit, avem de-a face cu **modele intermediare** de „dezvoltare fizică **nearmonioasă**" caracterizate prin disproporții și care, în aparență, reprezintă abateri de la conceptul general. Dar, **în realitate,** acestea reprezintă dezvoltări fizice armonioase din punct de vedere științific, reflectînd corect **raportul** dintre creștere și dezvoltare la vîrstele respective. Aceste modele intermediare de dezvoltare fizică armonioasă sînt bine conturate în programele noastre școlare și realizarea lor pe planul general al claselor devine o obligație pentru profesorii de educație fizică.

Tot prin instruire și **în cadrul ei** se realizează componentele motricității (calități și deprinderi motrice și sportive, capacitățile coordinative statice și dinamice etc.).

Deși apreciem ca suficient numărul argumentelor de mai sus, mai adăugăm și realitatea didactică (și nu numai pentru educația fizică și sportivă) constînd din faptul că atît **planurile,** cît și **programarea** conținutului activităților, precum și proiectele de lecție cuprind obiective și teme **de instruire** în cadrul cărora, destul de rar, se intercalează obiectivele educative (de ex. educația ritmului și a tempoului, a capacității de apreciere spațio-temporară etc., dar tot prin intermediul exercițiilor fizice din cadrul instruirii). Deci, **nu instruirea** este implicită educației, ci invers.

Afirmațiile anterioare nu urmăresc negarea sau diminuarea rolului procesului educațional pe care îl considerăm fundamental, ci precizarea conceptuală a unei realități care ne îndreptățește să propunem **reconsiderarea** și **reintroducerea** în terminologia domeniului a cuplurilor dialectice categoriale formulate, ca : **instruire** și **educație** și proces **instructiv-educativ.** Dar care este accepțiunea conținut cu notele lui specifice interrelaționale, pe care noi le atribuim — cu aplicativitate centrată, în special, în domeniul educației fizice și sportive și al antrenamentului sportiv — noțiunii de instruire ?

După părerea noastră, care nu contravine, ci confirmă vederile unor specialiști în domeniul educațional general (9, 23, 21, 32), **instruirea** reprezintă : **un sistem tipic de realizare organizată și procesuală — utilizîndu-se**

preponderent și selectiv exercițiile fizico-sportive a unor capacități biologice (morfo-funcționale, referindu-ne la creșterea și dezvoltarea fizică și la capacitățile adaptative la eforturi mari), **de comunicare și de formare în paralel a unor comportamente psihomotorii aplicativ-practice și concret situaționale și a unui fond de cunoștințe și priceperi cu caracter specializat, sistem utilizat în educația fizică și sportivă și în antrenamentul sportiv (inclusiv de performanță și mare performanță) în vederea contribuției acestora la personalizarea** (formarea personalității) **și socializarea omului** (integrarea lui socială).

Tot în legătură cu realitatea pe care o prezintă instruirea fizică și sportivă și care trebuie exprimată explicit, ca și în contextul acesteia cu educația, precizăm că, în cadrul procesului de instruire, **se aplică și acționează principii didactice și metode de predare** integrativ cu tipurile de învățare (care acționează la nivelul elevului și/sau sportivului) și cu metodele și tehnicile de instruire. Componenta educativă a acestui proces complex revine în principal și fundamental metodelor de predare ; deci, pedagogului (profesor și/sau antrenor) ale cărui influențe metodologice și educative acționează și în cazul autoeducației fizice și sportive, cel puțin prin simpla imitație. În realitate, în cazul autoeducației acționează complexul de cunoștințe, priceperi și deprinderi predate și conduse științific de pedagog în procesele de instruire anterioare (sau în paralel cu autoeducația), precum și exemplul personal și alte calități ale pedagogului.

Din grupajul de considerațiuni, expus anterior, reies, ca o sinteză a unor concluzii intermediare, următoarele aspecte cu caracter conceptual :

● Includerea între **obiectivele principale** ale educației fizice și sportive a **realizării creșterii și dezvoltării fizice** (corporale) **și a capacităților adaptative la efort**, obiectiv cu implicații aferente mijloacelor și metodologiei domeniului.

● După cum am mai subliniat, **instruirea fizico-sportivă**, prezentată explicit și **în cuplu dialectic cu educația**, constituie **obiectivul principal al educației fizice și sportive.**

● **Cadrul metodologic** al educației fizice și sportive cuprinde în principal: mijloace și metode și tehnici de instruire și educație specifice (vor fi tratate ulterior) ; **tipuri specifice de** învățare socială ; metode și tehnologii **de predare și comunicare comune cu ale didacticii și ale pedagogiei,** în general, cărora li se adaugă și acelea adaptate domeniului, provenite tot din acest **fond general pedagogic** ; metode și, în special, tehnologii de organizare a procesului instructiv-educativ ; metode și tehnici de evaluare, de control și verificare a rezultatelor procesului instructiv-educativ.

● Caracterul conceptual obiectiv al necesității de formulare a unor **noi reguli fundamentale,** chiar **cu rang de principii metodologice,** consecință a realităților și considerațiunilor enumerate anterior, ca și reconsiderarea unora dintre cele cunoscute.

În sensul acestei ultime precizări, noi preconizăm înserarea în metodologia instruirii și educației fizice și sportive, ca și în aceea a antrenamentului sportiv, în special la copii și juniori, a **următoarelor principii :**

a) Principiul coroborării, complimentarității și concordanței mijloacelor, metodelor și tehnologiilor de instruire fizico-sportivă cu stimularea și dirijarea controlată a proceselor de creștere și dezvoltare fizică și a capacităților de adaptare la efortul fizic și psihic.

b) Principiul concordanței, selectării și adaptării metodelor de comunicare, de predare și de instruire fizico-sportivă la complexul de tipuri de învățare (în special motrică) preconizat a fi utilizat de elevi.

3.4. O altă problemă, la care este necesar să ne referim în legătură cu caracterul quasi predominant al instruirii în procesul educațional emergent din didactica și pedagogia generală, o constituie contradicția (aparentă, după opinia noastră) dintre tehnologiile moderne de instruire și educație fizico-sportive moderne (verificate ca foarte eficiente) și caracterul relativ limitat al posibilităților de creativitate, creativitate preconizată și stimulată — pe bună dreptate — de didactica generală modernă. Problema a fost și este ridicată în mod repetat de unii pedagogi, specialiști reputați, mai ales în problemele de didactică generală, care critică **absența relativă** a posibilităților de creativitate din partea elevilor și sportivilor care sînt pregătiți prin aplicarea unor tehnologii moderne cum sînt **instruirea fizico-**

sportivă programată şi modelarea şi în care se utilizează exerciţii specifice **raţionalizate, tipizate şi standardizate.** Conţinutul şi metodologia acestora au fost dezbătute de specialişti reputaţi şi de noi, inclusiv în revista noastră (de ex. : 14, 22, 29), de aceea nu revenim asupra lor. Vom menţiona numai că respectivele elemente tehnologice au fost elaborate pe baze de experiment ştiinţific şi sînt generalizate în practica internaţională datorită nu numai eficacităţii, ci şi marii eficienţe a rezultatelor, inclusiv în sportul de mare performanţă.

Răspunzînd criticii amintite, subliniem că, în anumite compartimente ale metodologiei instruirii fizico-sportive, **limitarea creativităţii** din partea elevilor şi sportivilor constituie **o necesitate,** nu numai pentru asigurarea eficienţei, ci şi pentru prevenirea unor aspecte nocive. În acest sens, amintim numai pericolul unor excese pe bază de „creativitate" cînd este vorba de creşterea capacităţilor adaptative la efort, de ex., în pregătirea pentru forţă şi rezistenţă, în dezvoltarea capacităţii coordinative dinamice etc., excese cu implicaţii grave asupra funcţionalităţilor organismului, asupra creşterii şi dezvoltării corporale (problemă dezbătută mai înainte) etc. Chiar şi în cazul absenţei acestor aspecte nocive, experimental s-a dovedit eficacitatea foarte redusă în raport de obiectivul propus, ca să nu mai vorbim de maximizarea eficienţei unor programe şi exerciţii utilizate pentru dezvoltarea unor calităţi motrice, în special, specifice, cum sînt viteza, forţa şi îndemînarea ; programele şi exerciţiile respective, aparent concordante obiectivului metodic propus, s-au concretizat prin oboseală şi consum inutil de energie şi de timp care puteau fi valorificate eficient prin programe şi exerciţii standardizate şi în care **creativitatea** aparţine **profesorului şi antrenorului,** în colaborare cu medicul, metodistul, psihologul şi alţi specialişti. S-a urmărit, de ex. creşterea vitezei şi s-a obţinut o rezistenţă crescută, nevalorificabilă în probele de viteză.

Pentru a fi mai convingători, în cazurile programării, modelării, tipizării şi standardizării menţionate, vom recurge la o analogie din medicină, domeniu în care medicamentele, dozele şi programul de administrare a acestora revin medicului, iar orice „creativitate" din partea pacientului este nu numai contraindicată, ci interzisă. De fapt, anumite exemple de limitare a „creativităţii" din partea elevului se pot da şi din domeniul învăţării unor melodii şi partituri muzicale, a unor elemente din desenul tehnic, ca să nu mai vorbim de activităţile de laborator din predarea chimiei şi fizicii.

Totuşi şi în cazurile criticate din domeniul instruirii fizico-sportive, pedagogia în general şi, în special, didactica sînt prezente prin aplicarea principiilor individualizării, gradării, sistematizării etc.

3.5. În finalul acestor consideraţiuni prealabile, necesare tratării problemei metodelor jocului şi a celorlalte, este oportun să explicăm prezenţa în expunere a unor termeni mai puţin „consacraţi", dar, după opinia noastră, mai corespunzători.

● După cum se ştie, fiecare **domeniu ştiinţific** — deci şi al nostru — are şi un **sistem categorial propriu** care, între altele, precizează conţinutul şi sfera noţiunilor fundamentale şi, totodată, facilitează comunicarea, inclusiv traducerea şi în alte limbi a noţiunilor respective. Specialiştii români în domeniul ştiinţei educaţiei fizice au unele merite deosebite, confirmate pe plan internaţional, în formularea ştiinţifică a unei părţi importante a termenilor-noţiuni ai acestei ştiinţe. Operaţia de formulare ştiinţifică a acestor termeni fundamentali este foarte dificilă. Ea presupune tratare şi consens ştiinţific interdisciplinar, avînd implicaţii nu numai de ordin strict de specialitate tehnico-sportivă, filologic, lingvistic şi logic, ci şi filosofic şi ideologic, fapt ieşit în evidenţă cu ocazia numeroaselor reuniuni ştiinţifice întrunite în acest scop. Acestor implicaţii li s-au adăugat — şi continuă să li se adauge — traducerea necorespunzătoare a unor termeni, caz întîmplat şi la noi, fie din necunoaşterea ştiinţei şi practicii domeniului, fie din necunoaşterea suficientă a limbii străine respective ... fie din ambele cauze. Adăugaţi acestor realităţi şi limbajul, uneori, metaforico-alegoric, de altfel, foarte sugestiv şi plastic al presei sportive cotidiene, ale cărora rezultate şi urmări, privind preciziunea riguros ştiinţifică a termenilor intraţi în limbajul curent, continuăm să le suportăm şi astăzi. Dar, chiar şi în cazul unor traduceri şi al unor formulări corecte, dar vechi, intervine uzura morală determinată de legităţile lingvis-

ticii, pe de o parte, și de dezvoltarea ascensională atît a științei educației fizice și sportului, cît și **a cunoașterii** în sistemul de științe conexe acesteia, pe de altă parte. De aici, necesitatea unei revizuiri și continue completări a sistemului categorial, a terminologiei, în genere, aparținînd științei domeniului nostru.

a) După conturarea cadrului în care intervenim cu precizările terminologice anunțate, vom începe cu expresia „și sportivă", adăugată de noi cînd ne referim, nu numai la educația fizică școlară, ci și la educația fizică generală, în conceptul modern al acesteia. Astfel, termenul „și sportivă" exprimă o realitate, respectiv **existența educației sportive.** Aceasta, avînd o mare parte din obiective comune cu ale educației fizice „tradiționale" dar tot ale aceleia actuale, presupune o pregătire specializată pentru și prin practicarea unor sporturi sau chiar a unui singur sport sau joc sportiv. Nota caracteristică a acestui gen de educație o constituie **tehnica sportivă** specifică fiecărui sport ; și aceasta, spre deosebire de educația fizică „tradițională" care, pentru realizarea obiectivelor propuse, recurgea aproape exclusiv la exercițiile fizice (corporale) **selective** localizate pe segmente și zone corporale, precum și la acelea **cumulative** care angrenează întregul sistem corporal (cazul sistemului de gimnastică suedez). Desigur că educația sportivă, teoretic și practic, are un conținut și o sferă mult mai cuprinzătoare (personal am elaborat teza noastră de doctorat (26) cu această temă) în care intră un fond larg de cunoștințe, priceperi și deprinderi generale și de specialitate, specifice antrenamentului sportiv, necesare practicării nu numai unui sport sau a mai multor sporturi și jocuri sportive (aspectul de polisportivitate), ci și unei culturi sportive caracteristice omului modern ... Dar, să ne limităm la aspectul terminologic ! Deci, din moment ce educația sportivă constituie o realitate, iar **programele de educație fizică școlare prevăd între obiective** cel puțin **inițierea** și **practicarea mai multor sporturi** și jocuri sportive (deci educație și cultură sportivă) precum și utilizarea acestora ca mijloace specifice și/sau adjuvante pentru realizarea celorlalte obiective ale programei, în mod necesar educația sportivă trebuie nu numai să coexiste și să cohabiteze cu educația fizică, ci să fie prezentată explicit în cuplul terminologic : **educație fizică și sportivă.** De asemenea, mai adăugăm că, prin formularea realistă preconizată de noi, iese în evidență caracteristica de științifică și modernă a educației fizice românești.

b) **Corporal, corporalitate**

Ca și termenul de „fiizic", termenul „corporal" vine să precizeze că problema discutată cu privire la ființa umană nu se referă la componenta acesteia denumită psihic și la procesele lui caracteristice, ci la sediul psihicului respectiv, la cealaltă componentă cunoscută sub denumirea de fizic. Din chiar conținutul și sensul acestei prime fraze reiese, cel puțin pentru noi, că, în corelație și comparație cu termenul de psihic, sfera noțiunii de „fizic" este mai puțin precisă, mai difuză decît expresia corp. De fapt, după opinia noastră, noțiunile de fizic și corp nu sînt sinonime. Ori, în activitatea noastră, profesorii și antrenorii prelucrează prin exerciții specifice, în principal și în mod caracteristic, segmentele și corpul în întregime, precum și funcțiunile acestuia. De fapt în limbajul curent, nu numai cel de specialitate, vorbim despre segmentele corpului omenesc și nu de acelea ale fizicului.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. NICOLAE CEAUȘESCU — Raport la cel de-al XIII-lea Congres al P.C.R., București, Ed. Politică, 1984.
2. NICOLAE CEAUȘESCU — Cuvîntare la Congresul științei și învățămîntului, București, Ed. Politică, 1985.
3. NICOLAE CEAUȘESCU — Cuvîntare la festivitatea deschiderii noului an de învățămînt, București, Scînteia Tineretului, seria II, nr. 11599, 1986.
4. ELENA CEAUȘESCU — Cuvîntarea la închiderea Congresului științei și învățămîntului, București, Ed. Politică, 1986.
5. *** — Programul — directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000. București, Ed. Politică, 1979.
6. BAYER, C. — L'enseignement des jeux sportifs collectifs, Paris, Ed. Vigot, 1982.

7. BATTISTA, E. ; PORTES, M. — Jeux sportifs et sports collectifs, Paris, Ed. Bornemann, 1971.
8. CEAUȘESCU, N. N. — Pedagogie, București, IEFS, 1983.
9. CERGHIT, I. — Metode moderne de învățămînt. București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1980.
10. DÖBLER, H. Abriss einer Theorie der Sportspiele, Leipzig, D.H.f.K. 1969.
11. DUMITRESCU, Gh. — Interpsihologie în activitatea sportivă, București, Ed. Sport-Turism, 1979.
12. EPURAN, M. — Psihologia educației fizice, București, Ed. Sport-Turism, 1976.
13. EPURAN, V. ; EPURAN, M. — Funcțiile principale și secundare ale activităților corporale. București, I.E.F.S., 1974.
14. FIREA, Elena — Metodica educației fizice școlare, București, I.E.F.S., 1985.
15. GIUGNI, G. — Il corpo e il movimento nel contesto educativo della scuola, în 1° Seminario di studio per docenti I.S.E.F. di pallavolo. Roma, Ed. Scuola dello sport — CONI, 1980.
16. KENNER, Th. — Performanță, sport, sport de performanță și fiziologia omului obișnuit, în Aspecte noi în Medicina performanței, Ed. Centrul de Cercetări pentru Educație fizică și sport, 1984.
17. KIRITESCU, C. — Palestrica, București, Ed. U.C.F.S., 1964.
18. MATVEEV, L. P. ; NOVICOV A. P. și colab. — Teoria și metodica educației fizice. București, Ed. Sport-Turism, 1980.
19. MENDER, S. — Das Ball-Spiel im Leben der Völker, Münster, Ed Aschendorf, 1956.
20. MIHAILA, I. — Jocul (manuscris), 1980.
21. MUREȘAN, P. — Învățarea socială, București, Ed. Albatros, 1980.
22. NICU, Alexe. — Conceptt noi în teoria și practica antrenamentului sportiv modern și semnificația lor în obținerea formei sportive, în revista E.F.S. nr. 11, București, 1980.
23. POPESCU-NEVEANU, P. — Dicționar de psihologie, București, Ed. Albatros, 1978.
24. POSTOLACHE, N. ; POSTOLACHE, M. — Tradițiile sportive ale românilor, Ed. CNEFS, 1969.
25. SICLOVAN, I. — Teoria educației fizice și sportului, București, I.E.F.S., 1985.
26. TEODORESCU, L. — Sportliche Erziehung (Educația sportivă). Teză de doctorat, București-Leipzig, D.H.f.K—I.E.F.S., 1970.
27. TEODORESCU, L. — Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în jocurile sportive. În : Rev. E.F.S. nr. 4, București, 1984.
28. TEODORESCU, L. — Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive. București, Ed. Sport-Turism, 1975.
29. TERRISSE, A. — Les problemmes de corporéité dans la formation des enseignants, In S.T.A.P.S. Sciences et technique des activités physiques et sportives), vol. 5, Nr. 10, Paris, 1984.
30. *** — Terminologia educației fizice și sportului, București, Ed. Stadion, 1974.
31. *** — Dicționar de pedagogie, București, Ed. Didactică și pedagogică, 1979.
32. *** — Programele de educație fizică pentru învățămîntul primar, gimnazial și liceal, București, M.E.I., 1984.

L. TEODORESCU : Réflexions sur l'opportunité de reréfléchir, reconsidérer et actualiser des problèmes théoriques et pratiques-méthodiques dans le domaine de l'éducation physique et des sports (II)

Dans la première partie de son étude, l'auteur a énoncé les principes suivants : la complémentarité et la concordance de la théorie avec la pratique et la complémentarité des moyens avec/et les méthodes d'instruction physique-sportive ; dans cette seconde partie, il apporte des précisions sur ces sujets. Il se réfère surtout à une série de conceptions : la méthode de jeu (éducation physique et sportive ; méthode du jeu ; éducation physique ; méthode autonome générale de jeu ; méthode principale d'éducation) — concepts relatifs à la méthode et à l'instruction sportive. Tout ce plaidoyer — sans prétention d'être exhaustif — concerne

le besoin de reconsidérer le terme d'instruction physique et sportive couplé de manière dialectique au délai d'éducation car, dans le cadre de l'instruction, se déroule et actionne le processus éducatif qui assure la qualité de l'instruction en la différenciant du dressage physique ou corporel. Par conséquent, l'auteur propose de reconsidérer et de réintrosuire dans la terminologie du domaine des couples catégoriels : instruction et éducation, processus instructif-éducatif.

L. TEODORESCU : On the Updating of Both Theoretical and Practical-Methodical Issues in the Field of Physical Education and Sports (II)

In the first part of this study the author outlined two principles — of the complementary nature and of the close link of theory to practice and of the complementary nature of the means toand the methods of instruction (in physical education and sports), which he rounds off in this second part. To this effect he introduces a number of concepts related to methods and instruction (in physical education and sports) such as : the entertainment method (formulated as follows : physical and sporting education ; the method of the game ; physical education ; the autonomous generic method ; the main educational method). The author's easy-flowing argumentation, which is by no means exhaustive as he himself underlines ,brings out the necessity of reconsidering the terms physical (body) training in sports, which ought to be replaced by education, the right term for the process going on in reality. Consequently the author makes proposals for reconsidering the respective terminology and for reintroducing in it the dichotomies education and instruction and educational and instructional process.

CONSIDERAŢII CU PRIVIRE LA VALOAREA TEORETICĂ ŞI PRACTICĂ A PROPORŢIEI ÎN APRECIEREA DEZVOLTĂRII FIZICE

Şef lucrări dr. VIOREL L. DIMITRIU
I.E.F.S.

În mod obişnuit prin proporţie înţelegem relaţia cantitativă ce se stabileşte între două sau mai multe fenomene (situate în acelaşi timp), două sau mai multe niveluri ale aceluiaşi fenomen (diferite sau temporar diferite), sau între ansamblul unui fenomen şi părţile sale cantitative. În toate cazurile, relaţia se exprimă prin numărul ce reprezintă de cîte ori valoarea cea mai mică a unuia dintre termenii relaţiei este cuprinsă în valoarea celorlalţi termeni. Cu alte cuvinte, valoarea relaţiei se exprimă prin numărul ce semnifică de cîte ori fenomenele ce se raportează sînt mai mari sau mai mici decît un termen al relaţiei (de obicei cel mai mic), socotit ca unitate de măsură. Cînd această unitate de referinţă este mai mare, raportările celorlalte fenomene, sau valorile părţilor componente, intrinseci, ale fenomenului integral, se exprimă de asemenea, numeric.

Expresia cantitativă a relaţiei este mai concludentă atunci cînd valoarea numerică este transformată în valoare procentuală.

1. Proporţia ca mijloc de exprimare a nivelului şi dinamicii unui fenomen.

Raporturile exprimate prin proporţii pot privi nivelul unor fenomene cu determinare stabilă, în condiţii statice (la un moment dat), precum şi dinamica acestora. Sînt posibile astfel de aprecieri cantitative interesînd volumul, intensitatea şi ritmul fenomenului cercetat, comparativ cu termenul de referinţă ales, ilustrîndu-se în acest mod diferenţele valorice ce exprimă acumulările cantitative.

Proporţia are aşadar, un caracter demonstrativ, arătînd de cîte ori creşte sau scade nivelul valoric, cantitativ, al unui fenomen, în raport cu altul, ales ca etalon.

De asemenea, ea are un caracter de analiză şi totodată de sinteză, exprimînd valorile diferite ale termenilor relaţiei şi mai ales valoarea şi caracterul relaţiei ce se stabileşte între termeni.

2. Proporţia ca mijloc de exprimare a sensului relaţiei dintre fenomene.

Proporţiile ce exprimă condiţionarea pozitivă, directă sau indirectă (proporţionalitate pozitivă), sînt rezultate ale relaţiei directe sau indirecte de determinare între fenomene. Astfel, între creşterea numărului de căsătorii şi creşterea numărului de nou-născuţi, existînd o determinare pozitivă directă, relaţia dintre cele două fenomene va fi exprimată printr-o proporţionalitate pozitivă, deci printr-o relaţie direct proporţională.

Acelaşi raţionament este valabil şi pentru a demonstra relaţia inversă, negativă, dintre două sau trei fenomene, în care creşterea unuia (unora), poate (pot) determina micşorarea altuia (altora), caz în care vorbim de relaţie invers proporţională.

În aceste relaţii, proporţia, ca instrument de cercetare, ajută la înţelegerea gradului de legătură, directă sau indirectă, dintre fenomene, a sensului şi dimensiunilor (amploarea) acestei legături.

3. Puterea expresiei cantitative a proporţiei.

Exprimarea directă a unui fenomen, determinarea lui cantitativă, se reali-

zează prin unități de măsură specifice naturii fenomenului respectiv : metri, litri, kilograme, sau diviziunile acestora.

Relația dintre două fenomene asemănătoare poate fi exprimată cantitativ prin diferența dintre valorile lor sau prin proporții. Astfel, A este mai mare decît B cu 28 cm. Aceasta rezultă din operația de scădere a valorii lui B din valoarea care îl definește pe A, exprimînd diferența dintre acestea, în unități de măsură specifice, fără însă a ne oferi imaginea globală, de ansamblu, asupra relației cantitative ce există între cele două fenomene.

Dar B are 28 cm iar A are 56 cm. Dacă raportăm pe B la valoarea lui A, constatăm că A este de două ori mai mare decît B. Putem spune deci, că A este proporțional de două ori mai mare decît B.

Puterea de exprimare a relației dintre fenomenele A și B este mai mare în cazul proporției, decît în cel al diferenței, ceea ce justifică utilizarea acestui instrument de cercetare în diferitele compartimente ale științei.

Alt aspect al cercetării, prin proporții, a raportului existent între două fenomene, îl reprezintă exprimarea prin procente. În acest caz, valoarea unui fenomen este considerată egală cu 100 iar valoarea celuilalt, sau a celorlalte, este apreciată în funcție de aceasta.

Expresia procentuală a acestui mod de relație, are un caracter de analiză dinamică. Ea este un prețios instrument în cercetarea și interpretarea relației dintre fenomene care au unități de evaluare cantitativă deosebită.

Frecvent se folosește aspectul cantitativ al relației de proporționalitate dintre parte și întreg la un moment dat, sau în dinamica acestor relații.

Cercetarea modificărilor valorice ale părților componente, prin raportarea lor la întregul pe care îl realizează, conduce la cunoașterea și studierea aspectelor general valabile ale fenomenului. Aceasta poate privi fenomenul în mod static, la un moment dat, ca o secțiune transversală prin el, sau poate interesa fenomenul în mod longitudinal, de-a lungul evoluției sale.

Adevărurile general valabile stabilite, privind modificările pe care le operează dinamica fenomenului cercetat în diferitele sale etape parcurse, constituie legile acelui fenomen. Astfel de legi se întîlnesc în toate domeniile științei, în matematică, fizică, chimie, biologice, antropologie, economie etc.

De-a lungul vîrstei de creștere și dezvoltare, între părțile componente ale corpului și ansamblul său, se stabilesc anumite relații de proporționalitate, în limitele determinate genetic pentru specia umană, care reprezintă adevăruri general valabile pentru om, constituind legi obiective, cunoscute în biologie și medicină sub numele de legi ale creșterii și dezvoltării.

4 Relația particular-general exprimată prin proporție.

Definirea cantitativă a unui fenomen se realizează prin unitățile de măsură adecvate, specifice naturii fenomenului respectiv. Relația în care se află două fenomene, sau în care se găsesc părțile componente ale aceluiași fenomen, sau partea față de întreg, nu poate fi întotdeauna exprimată în metri, litri sau kilograme etc., ci în numere, care arată de cîte ori un fenomen este mai mare sau mai mic decît celălalt, socotit ca unitate. Pornind de aici, a fost căutată de-a lungul timpului, de către gînditori și cercetători, unitatea de măsură general valabilă, dar aceasta nu a fost găsită, fiecare fenomen avînd nevoie de o unitate de măsură specifică naturii sale.

Datorită marii variabilități din natură, determinarea cantitativă absolută a fenomenelor, nu a fost posibilă decît prin acele expresii specifice, convenționale, unanim acceptate : gramul pentru greutate, centimetrul liniar pentru lungime, centimentrul cub pentru volum.

Exprimarea cantitativă a unui fenomen prin aceste unități de măsură specifice, reprezintă dimensiunile fenomenului, amploarea și valoarea lui intrinsecă, absolută, iar aceste valori care îl definesc, particularizîndu-l din masa altor fenomene asemănătoare, se numesc valori absolute.

Relațiile ce se stabilesc între două sau mai multe valori absolute prin raportarea acestora la valoarea unuia dintre fenomene, poartă numele de valori relative și nu se mai exprimă în unități de măsură specifice naturii fenomenelor respective, unități cu determinare concretă, ci în numere. Se realizează astfel, trecerea la o treaptă superioară de analiză și sinteză, în procesul de studiere cantitativă și ca-

litativă a fenomenelor respective. Aceasta permite discuția comparativă a valorii unor fenomene, și a gradului relației ce se stabilește între ele, din punct de vedere calitativ.

5. Proporția în exprimarea normalului biologic.

Proporția reprezintă o convenție, un echilibru între nivelurile, volumele sau dimensiunile unor fenomene, ce constituie termenii relației de proporționalitate, un echilibru instabil, a cărui variație este subordonată nivelurilor de variație ale fenomenelor respective. Această caracteristică de convenție, este determinată și de faptul că limitele între care oscilează valoarea rezultată sînt unanim acceptate, ca urmare a acțiunii legilor ce dirijează fenomenul respectiv. De aici caracterul aparent de rigoare, de anumite norme ce se stabilesc în proporțiile corpului omenesc, care și ele la rîndul lor au variații și margini, între care plasăm normalul fenomenului. Aceasta, în marea variabilitate individuală, multiplicată la infinit, sau corespunzător numărului de persoane din grupul, colectivitatea, populația studiată, păstrează unele trăsături determinante, comune tuturor formelor de exprimare a fenomenului cercetat. Spre exemplu, înălțimea corpului variază între 160-180 cm la bărbați, zonă în care este cuprinsă marea majoritate a valorilor acestui caracter somatometric la sexul masculin, constituind zona medie a normalului. Deasupra și dedesubtul acestei zone, mai întîlnim distribuite valori ale înălțimii, iar pe subiecții reprezentînd aceste valori ale staturii îi vom aprecia ca fiind înalți sau scunzi. Dar dincolo și de o anumită limită superioară, 200 cm și inferioară, 145 cm pentru înălțime, valoare convențională și orientativă, propusă de un autor sau mai mulți ori acceptată pe baze biostatistice, vom aprecia indivizii ca fiind giganți sau pitici. În aceste cazuri apar și se manifestă anumite abateri în ceea ce privește proporția stabilită între părțile componente ale corpului. Abaterile de la limitele de variație ale normalului biologic, în ceea ce privește proporțiile, se pot exprima nu numai între elementele din aceleași grupe (lungimi, diametre, perimetre, fiziometrie) ci și în relațiile ce se stabilesc între caractere antropofiziometrice diferite, cum sînt relațiile între înălțime-greutate, înălțime-dimensiuni transversale, etc.

Aceste abateri de la normalul definit prin proporțiile stabilite la marea majoritate a oamenilor, sînt descrise ca disproporții, tulburări de proporționalitate, în determinismul cărora sînt implicate o mare varietate de cauze, între care un rol principal îl dețin cele de natură endocrină și de natură genetică.

Acest caracter de convenție al normalului proporțiilor omului, rezultă din caracterul și valoarea elementelor morfologice care îl alcătuiesc. Accepția unanimă a normalului biologic este deci urmarea cunoașterii valorilor medi și limitelor de variație ale principalelor caractere biometrice, exprimate statistic, pe baza cercetării unui eșantion populațional cu un anumit grad de semnificație statistică. Valorile cuprinse în zona de variație a mediei plus sau minus una sigma, reprezintă ponderea fenomenului cercetat și va constitui normalul, etalonul reprezentativ, al colectivității respective.

Consecutiv, relațiile ce se vor stabili între părțile componente ale fenomenelor cercetate din această zonă medie statistică, vor cunoaște alte limite de variație, evident mai largi dar limite, care vor circumscrie aria etalonului „normal" pentru relația sau proporția respectivă.

În acest sens, proporția apare ca o trăsătură distinctivă a fenomenului, caracterizîndu-l specific, deosebindu-l de alte fenomene care cunosc alte limite ale cuprinderii sau au relații diferite între părțile componente și ansamblu, între acesta și mediul înconjurător.

6. Caracteristicile proporției

— Proporția este o valoare convențională, admiterea sa ca etalon fiind rezultatul stabilirii și accepției unanime, pe baze statistice, a limitelor de variație ale termenilor de relație care o alcătuiesc.

— Proporția este o valoare relativă, deoarece primordial în definirea sa sînt valorile absolute ce constituie termenii de relație, părțile interrelate, ale căror modificări într-un sens sau altul, modifică echilibrul fragil al proporției.

— Proporția este o valoare semnificativă, direcțională, avînd un sens crescător sau descrescător, dinamica sa

informînd asupra raporturilor permanent schimbătoare ce se stabilesc între cei doi termeni de relație, ca urmare a permanentei variații a valorilor acestora.

— Proporția este o valoare abstractă, dar care poate servi la cercetarea cantitativă, statică și dinamică a unor fenomene cu exprimare concretă în unități de măsură specifice fenomenului respectiv.

— Proporția este o valoare concretă, care se exprimă prin numere întregi sau zecimale, atunci cînd ea interesează relația cantitativă dintre două fenomene, sau prin fracții, atunci cînd ea privește relația dintre părți și întregul pe care-l alcătuiesc.

— Proporția este o valoare unitară, al cărui întreg se exprimă prin părți componente, de asemenea unitare, numite moduli. Modulul este o dimensiune convențională, dar concretă, o parte bine stabilită din întregul pe care îl definește prin repetarea, sumarea sa, avînd rolul unei unități de măsură (etalon) în cadrul proporțiilor întregului fenomen cercetat.

Proporțiile unui fenomen, biologic, psihologic, social, reprezintă ansamblul relațiilor ce se stabilesc între părțile componente, între acestea și întregul pe care îl alcătuiesc, pe baza unei unități convenționale de apreciere, prestabilită sau aleasă ad-hoc, de expresie concretă — parte, segment, considerat modul, sau abstractă — număr.

7. Exprimarea proporției prin fracții.

Aprecierea cantitativă cu ajutorul proporțiilor poate fi exprimată concludent prin fracții. În acest caz, modulul joacă rolul celui mai mic divizor comun.

La o valoare egală cu unu, deci la orice întreg, numitorul fracției prin care poate fi desfăcut întregul în entități egale, reprezintă modulul, partea componentă bine definită, care prin sumare realcătuiește întregul.

Astfel, 1/3 reprezintă un model de modul, treimea aceasta constituind unitatea de compunere și de definire analitică a întregului. Trei treimi, deci trei asemenea moduli, alcătuiesc întregul (3/3).

Dar în definirea întregului, unu, poate fi ales și folosit alt modul, spre exemplu 1/2, care comparativ cu primul este cantitativ mai mare, dar se aseamănă cu acesta prin funcția sa calitativă, de exprimare a structurii întregului.

În acest caz modulul are o valoare subunitară, adică este mai mic decît unu. Cînd întregul ce urmează a fi divizat este egal cu doi sau mai mare decît acesta, modulul poate căpăta și valori unitare (1), alături de cele subunitare (1/4).

În cazul în care întregul este reprezentat de valorile altor cifre, spre exemplu de cifra 8, atunci modulul poate fi valoarea 2, care stabilește relațiile între cele patru părți componente ale întregului, dar și valoarea 4, care stabilește relația dintre cele două jumătăți ale întregului. Cifra 4 fiind multiplul lui 2, rezultă că unitatea convențională (modulul) îl reprezintă, adică rămîne, valoarea 2.

În cazul cînd întregul îl reprezintă cifra 6, atunci modulul poate fi valoarea 2, care stabilește relația dintre cele 3 părți ce alcătuiesc întregul, totodată și valoarea 3, care desface întregul la două jumătăți ce se află în raport de egalitate.

În cazul acesta, la aprecierea relațiilor dintre părțile componente ale întregului, putem folosi ambii moduli dar nu putem mări aria de cercetare și la alt întreg din vecinătate, pe care să-l apreciem comparativ cu primul. Spre exemplu, folosim ca modul valoarea 3 pentru aprecierea mărimii lui 6, dar nu putem să-l folosim ca modul pentru valoarea cantitativă a mărimii lui 8. De aceea, pentru compararea celor două valori, prin cercetarea lor intrinsecă, structurală, sînt necesare două instrumente de măsură egale, deci un modul unic, o unitate de măsură convențională, care să se comporte ca divizor comun.

Această varietate mare a modulului, a formelor și dimensiunilor sale, a valorii lor de semnificație, a impus de-a lungul istoriei, încă din antichitate, arhitecților, sculptorilor, pictorilor, matematicienilor și filozofilor, problema găsirii unei unități de măsură universal valabile, care să se comporte ca divizor unic pentru aprecierea tuturor fenomenelor cercetate (construcții, corp omenesc, corpul animalelor, opere de artă, etc.).

Putem vorbi și despre un anumit grad de determinism reciproc în alegerea și folosirea modulului. Astfel, în arta antică, lungimea degetului putea defini ca modul, dimensiunile

capului, acesta la rîndul său putea defini ca modul lățimea umerilor, care la rîndul ei putea diviza în părți egale lungimea corpului. Însăși dimensiunea omului a reprezentat, și reprezintă, măsura altor elemente cercetate, fenomene etc. Concludent în acest sens sînt preocupările arhitecților antici, care în elaborarea planurilor diverselor edificii porneau de la dimensiunile omului. Tot așa cum, pe calea unui raționament în sens invers, pornindu-se de la dimensiunile stadionului olimpic, comparativ cu ale celorlalte stadioane din Grecia, s-a putut ajunge la estimarea dimensiunilor corporale ale lui Hercule, prin intermediul dimensiunii piciorului acestuia, considerat ca modul.

Demnă de admirație, ca profunzime de gîndire și claritate în exprimare, ca bogăție a semnificației, rămîne maxima antică a filozofului grec PROTAGORAS (481—411 î.e.n.) : „Omul este măsura tuturor lucrurilor".

8. Exprimarea proporției prin modul.

Din cele mai vechi timpuri măsurătorile antropometrice au servit, pe lîngă cunoașterea conformației corporale în cele trei coordonate spațiale, lungime, lățime și adîncime, și la stabilirea proporțiilor corpului omenesc pe aceste coordonate.

Studiul proporțiilor omului, a modificărilor acestora și a sensului lor, determinate de ritmurile creșterii și marea variabilitate a dezvoltării ce caracterizează perioadele vîrstei de creștere și dezvoltare a ființei umane, a constituit o preocupare deosebită a gînditorilor, a artiștilor plastici în special, încă din antichitate.

În antropometrie, ca și în artele plastice, modulul este un segment al ansamblului corpului omenesc, segment, a cărui valoare dimensională poate servi ca divizor comun pentru celelalte dimensiuni corporale.

Folosind modulul ca unitate de observație, de alcătuire și de desfacere a întregului, au fost elaborate canoane sau reguli de proporționalitate.

Valoarea modulului și reprezentarea sa concretă pentru aprecierea proporțiilor corporale, au suferit modificări de-a lungul diferitelor epoci și la diferite popoare. Astfel, în Egiptul Antic, modulul era reprezentat de lungimea degetului mijlociu (medius) care se cuprindea de 16 ori în înălțimea corpului (GENTILLI, CH). Alt exemplu de modul îl reprezintă 1/4 din coloana vertebrală, care o divide în 4 zone (segmente) egale : prima, de la punctul subnazal la punctul suprasternal ; a doua, de la punctul suprasternal pînă la baza apendicelui xifoidian ; a treia, de la vîrful sternului pînă la ombilic și a patra, de la ombilic pînă la simfiza pubiană (IONESCU N. ADR., MAZILU, V).

În plan frontal, au fost descrise segmente de dreaptă duse latero-lateral prin corpul omenesc la anumite nivele și limitate de anumite repere antropometrice. Astfel, la nivelul punctului sternal superior (suprasternal) trece linia unui modul a cărui lungime este limitată lateral, dreapta și stînga, de punctele acromiale. De asemenea, de la nivelul simfizei pubiene (punctul pubian superior) linia orizontală ce se termină la dreapta și respectiv la stînga în centrul capului femural, constituie cele două jumătăți ale altui modul (SCHMIDT și FRITSCH).

Pentru determinarea raporturilor de proporționalitate, modulul cel mai folosit a fost înălțimea capului, apreciată ca fiind distanța dintre punctul cel mai înalt al calotei craniene (vertexul) și bărbie. Astfe, a fost apreciat că lungimea corpului are o proporție de 8 capete, cu alte cuvinte, înălțimea capului este cuprinsă de 8 ori în înălțimea corpului la bărbatul adult, de 7 ori la femeie și de 4-5-6 ori la copii și tineri, de-a lungul vîrstei de creștere.

9. Exprimarea proporției prin indici

O formă frecvent utilizată de exprimare a relațiilor dintre părți (segmente) și întregul somatic, sau între părțile componente ale corpului, în scopul aprecierii proporționalității dezvoltării fizice, o reprezintă indicii antropofiziometrici. În acest caz proporția (relația de proporționalitate) dintre termenii respectivi poate fi exprimată numeric, în unități de măsură sau în procente. Noțiunea de proporție va fi inclusă în structura indicilor, reflectînd relațiile caracterelor somatometrice din planurile și axele corpului omenesc. Dintre acești indici, doar cei aparținînd grupei de proporționalitate vor cuprinde implicit proporția, celelalte grupe (indici de nutriție, de forță, fiziometrici) fiind doar relații

de raportare a unor caractere care cunosc unități diferite de determinare a valorilor absolute. Astfel, indicele de nutriție QUETELET, raportează greutatea corporală (în grame) la înălțimea corpului (în centimetri).

Dintre indicii de proporționalitate folosiți în aprecierea dezvoltării fizice, distingem mai multe categorii :

a) După criteriul termenului principal de raportare, îi putem grupa în :

— Indici de proporționalitate a întregului — indici de ansamblu somatic — ce exprimă raporturile de proporționalitate ale părților și segmentelor față de statură, considerată ca fiind un caracter antropometric definitoriu pentru ființa umană, cu o pregnantă determinare genetică și un ridicat grad de stabilitate.

— Indici de proporționalitate parțială — indici segmentari — ce exprimă raporturile de proporționalitate ale părților și segmentelor între ele.

b) După criteriul axelor și planurilor corpului omenesc, îi putem grupa în :

— Indici de proporționalitate ce exprimă relații ale caracterelor antropometrice din axul longitudinal (respectiv dimensiuni longitudinale) și statură.

— Indici de proporționalitate ce exprimă relații ale caracterelor antropometrice din planul frontal (respectiv dimensiuni transversale) și statură.

— Indici de proporționalitate ce exprimă relații ale caracterelor antropometrice din planul sagital (respectiv diametrul toracic antero-posterior) și statură.

— Indici de proporționalitate ce exprimă relații ale caracterelor antropometrice din planul transversal (respectiv dimensiuni circulare) și statură.

c) După criteriul modalității de exprimare a rezultatului relației dintre termeni, îi putem grupa în :

— Indici de proporționalitate cu exprimare numerică, de exemplu indicele AMAR, care raportează dimensiunea bustului la cea a staturii, după formula : B/I, rezultatul fiind un număr (0,52 la bărbați, 0,54 la femei).

— Indici de proporționalitate cu exprimare în unități specifice de măsură, de exemplu, indicele ADRIAN N. IONESCU, care raportează dimensiunea bustului, la cea a jumătății staturii, după formula : B—I/2, sau indicele ERISMAN, care raportează dimensiunea perimetrului toracic (mediu) la cea a jumătății staturii, după formula : PT — I/2, rezultatelor ambilor indici fiind exprimate în centimetri.

— Indici de proporționalitate cu exprimare în procente, de exemplu, indicele BRUGSCH-GOLDSTEIN, care raportează dimensiunea perimetrului toracic (mediu) la cea a staturii, după formula : PT×100/I, sau indicele GIUFRIDA-RUGGERI care raportează dimensiunea bustului la cea a staturii, după formula : B×100/I, rezultatele ambilor indici fiind exprimate procentual (%).

Indicii antropometrici de proporționalitate sînt expresii superioare ale proporției, mijloace de evaluare a dezvoltării fizice cu o mare cuprindere somatică și putere de semnificație.

Caracterul de convenție al indicilor de proporționalitate impune și modalitatea de folosire a acestora, în sensul evitării interpretărilor singulare și exclusiviste și abordarea valorii lor de semnificație în mod corelativ (printr-un sistem unitar și complex de proporții ale corpului) și orientativ.

Folosirea metodei indicilor antropometrici de proporționalitate în diagnosticarea dezvoltării fizice, armonioasă sau dizarmonică, completează și succede metoda somatoscopică, antropometrică, fiziometrică, și altele, în cadrul examenului medical complex. De asemenea, evaluarea componenței somatofuncționale, va fi urmată de examinarea și diagnosticarea celorlalte componente structurale ale organismului uman, motrică, psihică, intelectuală și socială.

10. **Valoarea teoretică și practică a proporției.**

Dezvoltarea fizică a individului și colectivităților, ca fenomen cu o cuprindere de elemente diferite ca apartenență (somatice, funcționale, psihice, motrice etc.), cu o determinare multifactorială (genetică, factori de mediu, factori individuali, accidentali sau încă necunoscuți), cu o dinamică diferențiată pe sexe și vîrste și cu o exprimare calitativă imposibil de definit prin mijloace singulare, reclamă pentru examinarea sa, evaluarea și etichetarea calitativă (pe niveluri și grade) o adevărată tehnologie specifică, cu un bogat arsenal de metode și mijloace. Dintre acestea, proporția își păstrează actualitatea și valoarea ca

mijloc de apreciere a dezvoltării fizice, în diagnosticarea armoniei sau dizarmoniei, a tulburărilor și abaterilor de la procesul de creștere normală și dezvoltare armonioasă a corpului.

BIBLIOGRAFIE

1. ABE, J. — Body proportions. Reasearch Journal of Physical Educations, 1960.
2. ALEXANDRESCU, C.; DIMITRIU, V. L.; BRATU, I.; ENCIU, E. — Modificarea unor proporții ale corpului la vîrsta școlară (7-18 ani) și importanța lor în procesul educației fizice și sportului. În vol.: Aspecte medicale actuale ale pregătirii sportive la copii și adolescenți. Edit. CNEFS/SDIS, București, 1969, p. 40-48.
3. ANDRONESCU, A. — Anatomia copilului. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1966, p. 19-52.
4. BARASCHI, C. — Tratat de sculptură. Edit. Meridiane, București, 1962.
5. BRATU, I. — Modificarea unor proporții ale corpului la vîrsta pubertății (12-15 ani). Rev. Educație Fizică și Sport, anul XXII, nr. 8, august 1969, p. 16-26.
6. CRISTESCU, Maria — Aspecte ale creșterii și dezvoltării adolescenților din Republica Socialistă România. Edit. Academiei R.S.R., București, 1969.
7. DIMITRIU, V. L. — Proporția ca instrument de cercetare în auxologie și în medicina educației fizice și sportului. Comunicare I.E.F.S., catedra M.E.F.S., București, 9 ianuarie 1979.
8. DIMITRIU, V. L. — Sudiul armoniei dezvoltării fizice la școlari printr-un sistem unitar si complex de proporții ale corpului. Comunicare la Academia de Științe Medicale din R.S.R. sesiunea a X-a, București, 26-27 aprilie 1979.
9. DUMITRIU, V. L. — Elemente de apreciere a dezvoltării fizice la școlari. Comunicare, Sesiunea a XII-a a C.J.E.F.S., Galați, Universitatea Galați, 8 aprilie 1983.
10. DIMITRIU, V. L. — Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică. Rev. Educație fizică și sport, anul XXXIX, nr. 2, februarie 1986, p. 20-25.
11. DRAGOMIRESCU, M. — Medicina și arta plastică, Edit. Facla, Timișoara, 1986.
12. GODIN, P. — Recherches anthropometriques sur la croissance des diverses parties du corps. Edit. A. Legrand, Paris, 1935.
13. IONESCU, N. ADR.; MAZILU, V. — Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului. Edit. CNEFS, București, 1968.
14. POPOVICI, Alexandra — Dezvoltarea fizică și deficiențele sale. Vol. Medicină sportivă (coordonator: I. Drăgan), Edit. Sport-Turism, București, 1982, p. 423-443.
15. ROBAKI, R. — Anatomia funcțională a omului cu incursiuni în anatomia dezvoltării. Vol. I, Edit. Scrisul Românesc, Craiova, 1985, p. 105-108.
16. SALLER, K. — Lehrbuch der Anthropologie. Ediția a III-a, Stuttgart, Edit. G. Ficher, 1962.
17. TĂNĂSESCU, Gh.; DOMILESCU, Maria; CHIRIAC, Irina; JELESNEAC, Ida — Metodologia aprecierii dezvoltării fizice. M.S.P.S., I.I.P.M., Culegere de lucrări metodologice și documentare. Ed. Medicală, București, 1964, p. 7-34.
18. VANDERVAEL, F. — Biométrie humaine. Edit. Masson, Paris, 1964.
19. *** — Buletinul Ministerului Sănătății Nr. 3, 1975, p. 12-16.
20. *** — Buletinul Ministerului Sănătății Nr. 6, 1979, p. 9-20.

V. DIMITRIU: Considérations sur la valeur théorique et pratique de la proportion dans l'appréciation du développement physique

La proportion a un caractère démonstratif en montrant combien de fois augmente ou baisse le niveau de valeur, quantitatif d'un phénomène par rapport à un autre phénomène choisi comme étalon. Elle a, en même temps, un caractère d'analyse et de synthèse, en exprimant les différentes valeurs des termes de la relation et, surtout, la valeur et le caractère de la relation établie entre les termes.

Les proportions qui expriment le conditionnement positif, direct ou indirect (proportionnalité positive) sont les résultats de la relation, directe ou indirecte, de détermination des phénomènes.

Les proportions d'un phénomène biologique, psychologique, social, représentent l'ensemble des relations établies entre les parties composantes, entre celles-ci et l'ensemble qu'elles constituent.

Les indices anthropométriques de proportionnalité sont des expressions supérieurs de la proportion.

L'utilisation de la méthode des indices anthropométriques de proportionnalité au diagnostic du développement physique complète les méthodes somatoscopiques, anthropométriques, physiométriques, etc., dans le cadre l'examen médical complexe.

La proportion a une valeur théorique et pratique. Elle conserve son actualité et sa valeur en tant que moyen d'appréciation du développement physique, au diagnostic de l'harmonie ou de la disharmonie, des troubles du processus de croissance normale et de développement harmonieux du corps.

V. DIMITRIU : Considerations on the Theoretical and Practical Value of Proportion in Evaluating Physical Development

Proportion, which is of a demonstrative nature, points to the growth or decline of the value and quantitative levels of a phenomenon in relation to another taken for reference purposes. Moreover, proportion, which is also of an analytical and synthetical nature, expresses the different values of the constituents of a relationship and, in particular, the value and character of the relationship being established between a number of constituents.

The proportions expressing conditioning-positive, direct or indirect (positive proportionality) are the results of the direct or indirect determination relationship between phenomena.

The proportions of a phenomenon — biological, psychological, social — stand for the ensemble of the relationship established between the constituents, between the latter and the whole they make up.

The anthropometrical proportionality pointers are superior expressions of proportion.

The use of the method of anthropometrical proportionality pointers in evaluating physical development succeeds and completes the somatoscopical, anthropometrical, physiometrical and other methods, within a complex medical consultation.

Proportion has both a theoretical and a practical value. Proportion has a topical value es a means of evaluating physical.

UNELE RECOMANDĂRI METODICE, PRIVIND TESTAREA CAPACITĂŢII DE EFORT ÎN LABORATOR ŞI TEREN ÎN VEDEREA DIRIJĂRII PROCESULUI DE ANTRENAMENT

Conf. dr. I. DRĂGAN
Disciplina de Medicină Sportivă — I.M.F. Bucureşti
Dr. I. DUMA
doctorand medicină sportivă — I.M.F. Bucureşti

11896

INTRODUCERE

Testarea capacităţii de efort în laborator şi teren permite dirijarea ştiinţifică a procesului de antrenament şi a gradului de antrenament (forma sportivă).

Dacă în privinţa capacităţii aerobe există teste standardizate de OMS, în laborator, pentru capacitatea anaerobă nu există încă un consens unanim al cercetătorilor privind testologia aplicată.

În cele ce urmează redăm cîteva recomandări privind testarea capacităţii anaerobe cu ajutorul bicicletei ergometrice cît şi a unor teste de teren privind dirijarea medico-biologică a antrenamentului sportiv (efort specific).

TEST I — putere anaerobă

A. Testul se execută la bicicleta ergometrică (Mijnhard). Se fixează la 600 Watt pentru 100 rotaţii.

Se determină lactatul capilar în condiţii bazale.

După o încălzire de circa 5—10 minute, inclusiv la ergometru, se execută efortul maximal la bicicletă 15" (cronometrul porneşte cînd începe contorul bicicletei să meargă).

Se notează din 5" în 5" cifra de pe contorul digital.

La cifra cea mai mare din cele 3 secvenţe a 5" se adaugă 00 şi se împarte la 5 obţinînd Watt maxim/5".

La 6' după acest test se recoltează lactatul capilar.

5 minute pauză !

B. Se încarcă bicicleta ergometrică la 400 Watt pentru 100 turaţii. Se lucrează 15" maximal şi se calculează din nou Watt maxim/5" ca mai sus.

Watt max. 600 — 200 = X. X Watt max. 600 × 100 = y — 78 — 82%

5 minute pauză !

C. Se încarcă bicicleta la 800 Watt pentru 100 turaţii.

Se determină din nou Watt maxim/5" ca mai sus. Cel mai mare Watt maxim/5" din testele A, B, C este reţinut şi înregistrat ca adevăratul Watt max./5" !

INTERPRETARE

Bărbaţi — 100% = 386 + 3,8 x kg corporale (335 + 7,65 × G)

Femei — 100% = 286 + 6,5 × kg corporale (258 + 5,88 × G)

Calcularea vitezei — (Watt max. 400/Watt max. 600 ×100) — % Y = ± % B VITEZA

Calcularea forţei — (Watt max. 800/Watt max. 600 × 100) = ± % C — FORŢA

B sau C mai mare = viteză sau forţă mai mari.

1 oră pauză !

TEST II — Rezistenţa anaerobă

— lactat capilar (recoltare).

Se încarcă bicicleta la 600 Watt pentru 100 turaţii.

Se execută testul de efort maximal 45" la bicicleta ergometrică.

Cifra obţinută × 100/45 = Watt mediu pe 45" (rezistenţa anaerobă).

În minutul 6' post efort se determină lactatul capilar.

INTERPRETARE

100% = Watt maxim /5" × 0.67

Pentru evaluarea rezervelor energetice (prognoză) se calculează :

Coeficientul alactacid =% Watt sec. 15 % Watt sec. 45/% Δ lactat 15″/ % Δ lactat 45″ = 0,8

Cu cît este mai mare de 0,8 cu atît se apreciază (prognoză) rezerve alactacide mai mari.

Estimarea toleranței la acidoză (rezistență anaerobă)

Lactat în mMol/1 în min. 6 după testul II mai mare de 12 = toleranță bună la acidoză (șanse mici de ameliorare) ; valori între 8—12 mMol/1 = toleranță medie la acidoză ; valori sub 8 = toleranță slabă (deci rezerve bune, poate fi antrenat să suporte acidoza).

TESTE TEREN

ATLETISM

Lactat capilar bazal ; încălzire. Se aleargă 100 m în regim maximal, înregistrîndu-se timpul separat pe cîte 50 m, în secunde ; se calculează m/sec. la 50 m alergat cel mai rapid. Acesta ar reprezenta puterea maximă anaerobă !

Lactat minutul 6 — PAUZA 1 ORĂ ! Se efectuează testul II lactat capilar în repaus ; încălzire ; alergare maximală, ca ritm, 300 m ; se calculează m/sec.

Se calculează :

Coeficient-alactacid = % 100 × m/sec./ % 300 × m/sec./% Δ lactat 100 m/% Δ lactat 300 m

Interpretarea ca la testul de laborator

ÎNOT

Lactat bazal ; încălzire.

Se efectuează 2 × 25 m. înot maximal cronometrat

Se recoltează lactatul capilar în minutul 6 ;

PAUZA 30'

Se practică testul II : încălzire ; înot 100 m maximal, cronometrat. Lactat min. 6.

Se aplică formula de mai sus !

POLO PE APĂ

Lactat bazal ; încălzire ; 2 × 15 m. maximal (dus-întors din apă) :

Lactat min. 6 — PAUZĂ 30 MINUTE

Încălzire ; 6 × 15 din apă, maximal, direcții inverse (schimbări de direcție); Lactat min. 6.

FOTBAL — HANDBAL — BASCHET

Lactat ; 3 × 30 m maximal, în sensuri opuse

Lactat min. 6 — PAUZĂ 30'

Lactat ; încălzire — 9 × 30 m maximal, fără oprire, sens opus ; Lactat min. 6

Teste de teren pentru dirijarea efortului (lunar)

Alergare 2000 m sau înot 400 m la circa 80% din performanță ; se înregistrează lactatul și FC după efort.

Lactat/m/sec. = economie metabolică de efort.

F.C./m/sec. = economie cardio-vasculară de efort

Cu cît indicii scad cu atît se apreciază ameliorarea gradului de antrenament.

VO_2 max.

Pista rulantă : se începe cu 2,5 m/sec. și se crește din 3' în 3' cu 0,5 m/sec. la o pantă de 1,5% (compensează rezistența aerului).

În concluzie, putem aprecia că metodologia prezentată ar putea constitui un progres în ceea ce privește testarea puterii anaerobe, chiar dacă tehnologia respectivă ar părea cam complicată, eventual costisitoare ca timp și chiar material.

Noi propunem totuși aplicarea ei, mai ales în selecție, dar și pentru dirijarea antrenamentului și apoi validarea sau non-validarea critică a testologiei respective după cîteva sute de cazuri, diferențiat pe discipline (probe) sportive și corelat cu performanța sportivă.

BIBLIOGRAFIA LA AUTORI.

I. DRĂGAN et I. DUMA : Recommandations méthodiques concernant le test de la capacité d'effort en laboratoire et sur le terrain en vue de diriger le processus d'entraînement

Le test de la capacité d'effort en laboratoire et sur le terrain permet de diriger scientifiquement le processus d'entraînement (la forme sportive).

Pour la capacité aérobie, on dispose de tests en laboratoire, standardisés par O.M.S., tandis que pour la capacité anérobie, les recherches au sujet des tests à appliquer ne sont pas unanimement admis.

Les auteurs avancent plusieurs recommandations pour tester la capacité anaérobie à l'aide de la bicyclette ergométrique et pour effectuer sur le terrain des tests concernant le déroulement médico-biologique de l'entraînement sportif (effort spécifique).

Test I — puissance anaérobie ; Test II — résistance anaérobie ; Tests de terrain (athlétisme, nage, water-polo, football, handball, basketball) et tests de terrain pour diriger l'effort (mensuellement) ; tous ces essais sont compris dans la méthodologie de contrôle de la capacité anaérobie à l'aide de la bicyclette ergométrique.

Malgré l'aspect quelque peu compliqué de cette technologie, les auteurs proposent son application surtout à la sélection, mais aussi pour diriger l'entraînement selon les disciplines sportives et en relation avec la performance sportive.

I. DRĂGAN and I. DUMA : A Few Methodological Recommendations for Testing the Effort Capacity for Training Purposes in the Laboratory and on the Spot

The testing of the effort capacity in the laboratory and on the spot allows for a scientific development of the training process and contributes to obtaining body fitness.

If for the aerobic capacity, there are laboratory tests standardized by the W.H.O., the researchers have not yet reached unanimuous agreement as far as the testing of anaerobic capacity is concerned.

The authors make a few proposals for the testing of the anaerobic capacity by means of the ergometric bicycle and by a number of tests to be performed on the spot so that the sportsmen's training (in terms of specific effort) should be medically and biologically conducted.

The following tests are recommended for the anaerobic capacity : test I — anaerobic strength and test II — anaerobic resistance by means of the ergometrical bicycle ; and a number of tests on the spot (athletics, swimming, water polo, football, handball, basketball), as well as tests on the spot for channelling efforts (monthly).

In spite of their being complicated, the authors recommend them enthousiastically considering them to be most useful for purposes of selection and of performance training by sport branches.

CERINȚE PSIHO—PEDAGOGICE ÎN INSTRUIREA SPORTIVILOR PUBERI

Psiholog MARIA ȘERBAN
Prof. MARCEL ȘERBAN

Perioada care se întinde între cel de-al zecelea an și cel de-al cincisprezecelea an de viață este o perioadă dificilă, atît pentru cel care o trăiește, cît și pentru cei din anturajul lui. Băiatul sau fata, preadolescenți, fiind într-un proces lent de transformare fizică, ezită parcă între dorința de a deveni adulți și aceea de a rămîne copii. Începînd să crească brusc, din al unsprezecelea an, preadolescentul își dă dintr-o dată seama că de-acum încolo distanța dintre el și adult se micșorează tot mai mult. Fericit și neliniștit față de această descoperire, el se va strădui să-i facă pe adulți să admită și să se convingă pe sine de faptul că atît înălțimea cît și judecata sau voința lui trebuie luate în considerație de acum încolo.

Ca etapă ontogenetică a conturării individualității și conduitei umane, pubertatea se caracterizează prin faptul că marchează **încheierea copilăriei și începutul fazelor de maturizare.** J. J. Rousseau este citat ca fiind cel care a atras atenția în mod deosebit asupra faptului că pubertatea este o adevărată „a doua naștere a omului", perioadă de răscruce a dezvoltării psihice.

Ca trăsătură generală, și pubertatea și adolescența au tendința de a se extinde, în sensul că pubertatea, după cît se constată, cunoaște o ușoară coborîre în structura vîrstelor, manifestîndu-se o precocizare a începutului maturizării * iar adolescența se extinde, făcînd mai tardiv intrarea în perioada tinereții și în fazele maturității. De altfel, se știe că modificarea caracteristicilor vîrstei medii în perioada contemporană este însoțită de o prelungire și modificare generală a tabloului vîrstelor.

În legătură cu această „vîrstă ingrată" se pun, în general, două probleme mai importante: în primul rînd, de a stabili seria de fenomene care caracterizează această etapă de dezvoltare ontogenetică; în al doilea rînd, de a preciza cum trebuie să se abordeze problema acestei vîrste din punct de vedere psihopedagogic.

Un mare număr de autori consideră pubertatea ca fiind dominată mai mult de fenomenul **maturației biologice.** Totuși, chiar și aceștia concep pubertatea, în genere, ca pe o perioadă de criză a dezvoltării. Acest termen a căpătat, la un moment dat, o foarte mare circulație sub influența studiilor freudiste, care priveau pubertatea ca perioadă a refulărilor și sublimărilor sexuale, deci ca o perioadă de criză. În această problemă studiile lui M. Debesse * prezintă interes deoarece, sintetizînd spiritul și rezultatele a numeroase cercetări, au arătat că deși în pubertate dezvoltarea psihică este accelerată, există o relativă continuitate, o mișcare care se desfășoară în direcții începute în anii copilăriei. Ideea de criză, de modificare psihică bruscă și eruptivă, susținută inițial de J. J. Rousseau și reluată apoi, nu se confirmă în această formulare. Cert este însă că pubertatea se constituie ca o perioadă de profunde modificări biosomatice și psihice de mare sensibilitate la influențele noi și vechi care se exercită asupra tînărului. Dar caracteristica ei de bază nu constă în instaurarea unei „anarhii" lăuntrice, stare echivalentă termenului de criză, ci, dimpotrivă, în armonizarea unor laturi dezvoltate dizarmonic pînă acum. Ea apare, deci, ca moment al recuperărilor unor însușiri psihice insuficient formate în decursul perioadelor anterioare.

* of Boine, A. W. Secular Changes in the Stature of Adults and the Growt of children, with Special Reference to Chanes in intelligence of 11

* Debesse, M. L'adolescence est-elle une crise? în „Enfance", nr. 4—5, 1958

Pentru domeniul performanței sportive este important să abordăm această vîrstă nu global, sintetic, ci împărțind-o în cele trei substadii convenționale, care implică nuanțări și diferențieri semnificative. Cei mai mulți autori fac referiri la trei substadii care se întind fiecare pe o perioadă de la 3 la 5 ani. Se pare că fenomenele produse în aceste substadii sînt de natură centrală hipotalamică, pubertatea punînd în evidență o modificare profundă a chimismului intern (U. Șchiopu).

Precocitatea, dar și întîrzierile de intrare în pubertate, caracterul dezvoltării ulterioare, pe parcursul celor trei substadii, pregnanța unor particularități în unele substadii, ieșirea din pubertate, sînt fenomene care constituie un spectru variat, de la caz la caz, încît mulți autori consideră această perioadă atipică în ceea ce privește raportul dintre maturitatea fizică și cea psihică. Probabil, dezvoltarea intereselor, a preferințelor, a unor abilități și precocități constituie impresia acestei mari variabilități. Motiv pentru care vom încerca să evidențiem succint unele note caracteristice ale conduitei specifice vîrstei pubertare ca întreg, cu recomandările psihopedagogice care se impun.

AFIRMAREA EULUI

Pe la vîrsta de 10—11 ani apare afirmarea eului, asemănătoare la început ca forță cu aceeași afirmare de la vîrsta de 2 ani: începe, deci, o nouă fază de negativism, de „nu", care va avea un caracter mai socializat, dar în același timp mai insidios și mai agasant pentru cei din jur. Negativismul verbal este mai puțin frecvent în raporturile puberului cu antrenorul, dar această afirmare a eului îmbracă forme deghizate, mascate, de opoziție sau critică în anturajul sportiv, de nesocotire a unor sfaturi și recomandări sau de abandonare temporară (uneori definitivă), a activității sportive, atunci cînd conflictele de idei cu antrenorul sînt frecvente sau dramatice.

Trebuie reținut că această „rebeliune" nu constituie decît un dezechilibru temporar, întrucît pe la 14 ani pentru fete și pe la 16 ani pentru băieți perioada de pubertate se va termina iar copiii, adulți din punct de vedere fizic, vor aborda un alt tip de probleme și vor formula altfel de revendicări. Dar — și acest lucru trebuie reținut — înainte de a ajunge la acest stadiu de acalmie, ei vor trebui să străbată o întreagă perioadă de cunoaștere în care, în loc să cerceteze prin intermediul celorlalți, copilul se cercetează pe sine. Astfel se explică închistarea în el însuși, narcisismul puberului. Necunoscînd profund aceste aspecte, antrenorul poate considera, nedrept, că puberul s-a îndepărtat de el sufletește și nu-l mai poate stăpîni. Este greșit. Din reflecțiile propriului eu va ieși aproape adult, deci nimic mai dăunător pentru puber decît să-l violentăm cu indiscreții, să-l bruscăm în intimitatea lui, să-i „stoarcem" mărturisiri. Copilul se va apăra, nefiind încă adult, dar dorind cu putere acest lucru. În așteptarea acestui eveniment, corpul lui lipsit de armonie, ca un păianjen, îl incomodează; afectivitatea lui instabilă îl face să fie nemulțumit de el însuși, neliniștit, dificil în raporturile cu cei din jur; vocea lui „caraghioasă" îl sperie și-l izolează și mai mult. Dacă ne gîndim la faptul că în relațiile cu părinții, de regulă, se produc crize și tensiuni, aceștia reproșînd puberului atitudinea pe care o are, rezultă că la această vîrstă copilul are o nevoie acută de înțelegere și echilibru pe care le poate culege cu un infinit folos din sala de antrenament, din personalitatea antrenorului lui.

MEDIUL EDUCAȚIONAL SOLID ȘI COERENT: ELEMENTUL INDISPENSABIL

Ceea ce constituie elementul indispensabil pentru preadolescenți este un mediu educațional **solid** și **coerent.** Solid, prin formulările lui ferme, neunivoce și coerent prin continuitatea lui, copilul trebuie să simtă întotdeauna că regulile, legile există în mod egal atît pentru cei mici, cît și pentru cei mari și că el trebuie să se conformeze unui număr de convenențe. Se știe că în virtutea spiritului de imitație, copilul își însușește o serie întreagă de deprinderi. Dacă deprinderile însușite sînt bune sau sînt rele,

este o problemă **nu opțională.** Copilul nu are vocația deliberării, ci a imitării adultului. Decantarea, filtrarea rațională nu este prezentă la această vîrstă încă fragedă. Din acest motiv, mediul educațional în care se „scaldă" copilul puber trebuie să fie consistent, solid. ABC-ul educației se formulează și se consolidează mai ales la această vîrstă, cînd puberul este un copil mare și un viitor adult. El acceptă voința adulților și este gata să-i respecte dacă este convins, potrivit vîrstei sale, că este bine așa și nu altfel. Dacă antrenorul lui îi pretinde să fie punctual, dar în același timp el însuși întîrzie fără motive serioase, avem de-a face cu un exemplu care reflectă incoerență și slăbiciune educațională. Dacă antrenorul este el însuși primul în sala de antrenament, și nu odată ci întotdeauna, iar o întîrziere sau o absență sînt considerate „evenimente", atunci mai mult ca sigur că puberul va fi „contaminat" pozitiv de punctualitate și de disciplină care în marea performanță constituie factori de succes.

Se știe că copilul are uneori anumite tendințe spre rău. Dacă mic copil el poate sparge, rupe, murdări sau strica (inconștient dar sistematic) și cînd crește această tendință se poate păstra îmbogățindu-se cu „experiențe" nedorite: poate fuma pe ascuns, poate sparge sau distruge din același spirit de curiozitate. Tot astfel, după cum nu îndrăznea să facă primii pași decît fiind sigur că avea în urma lui un sprijin, copilul trebuie să simtă cînd **începe să-și formeze personalitatea** că ceva se opune tendințelor sale spre rău. Altfel există riscul ca el să creadă că trăiește într-o lume în care îi este permis orice și astfel foarte curînd să ajungă chiar delincvent.

PLĂCEREA SECRETULUI

Faptul că adulții nu mai au dreptul la nici un amestec în viața lui este continuu afirmat de către preadolescent, de unde și gustul lui pentru secrete: **„asta nu-i privește!".**

Uneori, din neînțelegerea unor adevăruri privind viața sufletului unui preadolescent se pot ivi conflicte subiective între acesta și antrenor. Ceea ce dorește în realitate un copil la această vîrstă nu este o adevărată tăinuire a unor secrete, de cele mai multe ori inexistente, ci **un nou mod de a-l înfrunta** pe adultul care caută să le cunoască. Curiozitatea, neliniștea, iritarea pe care le provoacă adultului — profesor, antrenor, părinte — îi demonstrează puberului propria sa forță. De aici și importanța care trebuie acordată problemei corespondenței acestora. Într-o tabără de vacanță, un sportiv a dezvoltat un conflict violent cu antrenorul care i-a desfăcut o scrisoare personală. Deși ea nu conținea nici un „secret", faptul „violării" unui aspect care ținea de intimitatea lui a fost deosebit de neplăcut resimțit de copil.

Fără a exagera acest amănunt al existenței puberului, considerăm că încălcarea de către adulți a acestor aparente lucruri simple, fără importanță, dar cu o rezonanță afectivă multiplă, colorează dramatic vîrsta „ingrată". Orice tentativă de a pătrunde în intimitatea vieții puberului apare în ochii lui ca o violare de personalitate. Mama unei foarte talentate sportive pubere ajunsese în pragul disperării deoarece aceasta devenise la un moment dat închisă, aspră, zgîrcită la exprimare, refractară și brutală la dovezile ei de afecțiune. În realitate, fiecare copil trece prin această perioadă de plăcere a secretului, chiar dacă el nu există real sau nu are nici un fel de valoare.

Răspunsurile evazive, laconice cu care puberul își onorează interlocutorii adulți sînt remarcabile, iar în acest sens copiii de această vîrstă trec drept maeștri. Ei consideră acest mod de comportament cvasiadult și s-ar simți retrogradați la stadiile micii copilării dacă ar trebui să „turuie ca o moriscă" unde au fost, cu cine și ce au făcut acolo. Dacă adulții insistă cu întrebările, ceea ce este greșit, atunci puberul trece la un stadiu de comportament care este minciuna sau ipocrizia. Fiind prea mare, ca să suporte o supraveghere permanentă și prea mic în același timp pentru o luptă deschisă, copilul încearcă tentativa de a face ceea ce vrea el fără să se știe, dar uneori explodează în ieșiri în care agresivitatea lui reținută se exprimă cu o violență surprinzătoare. Această agresivitate nu este rezervată doar celor apropiați ; copiii pot tachina și contrazice cu plăcere pe oricine, „fac

scandal" uşor şi par că formează mereu noi instigatori la dezordine.

Atitudinea autoritară a antrenorului, dacă nu este considerabilă, se poate lovi de rezistenţa grupului care se aliază cu plăcere împotriva lui. La observaţiile lui, puberul sportiv poate răspunde cu insolenţă, obrăznicie, contestă, se încăpăţîneaza şi afişează un dispreţ total faţă de pedepse, căutînd în acest fel să atragă atenţia asupra lui. Aceste fenomene sînt mai puţin frecvente în sala de antrenament, fiind specifice mediului şcolar la care unul dintre profesori („prof-ul" X) dovedeşte insuficient tact pedagogic. Totuşi, fenomenul se poate întîlni la unele grupe de sportivi nu atît din dorinţa de a „batjocori", ci mai mult de a brava şi de a amuza grupul sau de a-şi etala în vreun fel autoritatea şi dispreţul faţă de adulţi în genere. Această bravadă este însă de faţadă, superficială, dedesubtul ei izbucnind năvalnic sensibilitatea puberului, dorinţa lui de a fi respectat, stimat, luat în consideraţie. Ştiind acest lucru, antrenorul trebuie să evite admonestările **individuale** în faţa grupului, ironiile cu adresă precisă, zeflemiseala, păstrînd un simţ al măsurii robust şi dacă este posibil cît mai mult umor. Agresivitatea puberului, poate avea unele note acute de sadism inconştient, pe măsură ce conflictul cu adulţii se adînceşte. Din acest motiv, antrenorul nu are voie să se enerveze, evident, să explodeze în faţa grupului. Este preferabil ca vinovatul şi antrenorul să discute după antrenament sau pe loc, într-un colţ retras, decît să se prefere dialogul sau monologul incisiv. De asemenea, nu este recomandabil să dăm sportivul afară din sală. Sentimentul vinovăţiei în public, susceptibilitatea rănită, amorul propriu lezat, îl vor face pe puber să vină cu neplăcere în grup sau să abandoneze grupul sportiv, disciplina respectivă, ceea ce este cu totul nedorit. Cizelarea comportamentului la această vîrstă dificilă constituie cu adevărat o piatră de încercare pentru cei mai buni antrenori. În fond, vocaţia profesiei de antrenor este ilustrată acolo unde apar dificultăţi, rezistenţe, conflicte, nu unde totul merge „uns", ca pe roate!

Să nu uităm că la această vîrstă copilul caută să fie recunoscut în primul rînd de către cei de seama lui, adultul fiind din acest punct de vedere un intrus, un incomod, o prezenţă utilă, dar foarte des, dezagreabilă. A avea răbdarea şi timpul de a-l convinge pe puber de contrariu este o problemă de meşteşug, de artă. Trebuie procedat de asemenea manieră încît să fim acceptaţi cu plăcere în jocurile lor şi să nu ne mire dacă copiii puberi ne stabilesc statutul, considerîndu-ne prieteni mai în vîrstă. Dar după joc, să nu încercăm să profităm de acest avantaj smulgînd copilului tot ce ne interesează, pentru că el ne uită foarte uşor evadînd, firesc, la cei de vîrsta lui.

ÎNDOIALA DE SINE

Pînă acum s-a prezentat puberul dornic să-şi încerce forţele proprii şi care se avîntă agresiv în lupta pentru cucerirea independenţei, dar în acelaşi timp el rămîne un copil mare, care nu a ajuns la o maturitate afectivă şi a cărui viaţă este colorată dramatic de emoţii bruşte şi intense, în aparenţă contradictorii. Mai ales la fetiţe valuri mari de emoţii le copleşesc uneori şi le duc la stări depresive pasagere: plîng foarte uşor şi se consideră neînţelese, fiind suspicioase.

Hélène Deutsch * subliniază faptul că, socotindu-se neînţeles, copilul puber nu face decît să proiecteze asupra anturajului neînţelegerea faţă de propriul eu, spiritul său critic se întoarce împotriva lui însuşi. Simţindu-se stingherit, într-un corp a cărui transformare fizică o precede pe cea psihoemoţională, conştient totuşi de micile lui defecte fizice sau intelectuale, el se consideră stîngaci şi lipsit de speranţa de a putea fi vreodată adultul visat de el.

La această vîrstă băiatul sau fata rareori sînt mulţumiţi de aspectul lor fizic, iar în perioada acneelor, nelinişteа se transformă în obsesie: nu îndrăzneşte să iasă din casă cu un coş pe nas, pe care îl pipăie de zeci de ori pe zi.

Această fază urmează, în general, după cea de agresivitate caracteristică: preadolescentul luptă împotriva lui însuşi cu îndîrjirea cu care luptase îm-

* H. Deutsch, La Psychologie des femmes études psychanalytique PUF, vol I 1949.

SUBSTADIILE VÎRSTEI PUBERTARE — PRINCIPALELE CARACTERISTICI

Nr.	Denumirea substadiilor	Caracteristici esențiale morfobiologice și de comportament
1.	PREPUBERTATEA 10—12 ani	Se mărește ritmul de creștere. Apar caracteristicile sexuale secundare. Conduita este încă copilăroasă. Adaptarea socială este mai nuanțată. Se lărgește regimul de independență și se constituie o solidaritate mai profundă de interese cu grupul școlar sau sportiv. Diferențele biologice dintre sexe se accentuează. Fetele sînt mai disciplinate, mai ușor de mobilizat. Spre vîrsta de 12 ani apar momente mai frecvente de oboseală, care favorizează lenea, reveria, urmate de vioiciunea caracteristică copilăriei. Reacțiile critice sînt intense. Apare negativismul frust și atitudinea recalcitrantă cu cei din jur.
2.	PUBERTATEA propriu-zisă 13—14 ani	Se intensifică ritmul de creștere. Din cauza intensificării maturizării biologice puberii devin capricioși, labili. Se dezvoltă sentimentul de independență, viața interioară devine preponderentă ; la fel activitatea haotică a imaginației. Se manifestă acut negativismul și izolarea de adulți. Apare aventurarea intelectului în domenii noi, variate. Se modifică vocea la băieți și, în parte, la fete. Ignorarea fetelor de către băieți se accentuează. Apar preocupări pentru ținuta vestimentară și pentru pieptănătură.
3.	POSTPUBERTATEA 14—15 ani	Se instalează caracteristicile sexuale funcționale. Au loc modificări în dezvoltarea sensibilității, producîndu-se profunde transformări ale acesteia. Evoluează sentimentul pudorii și al responsabilității. Apare o atitudine mai atentă față de valorile de cultură și de civilizație. Puberul și pubera devin mai atenți la propriul caracter și încearcă să se autoeduce mai ales în ceea ce privește manifestările la rezistență, durere, voință.

potriva părinților și a profesorilor. El se crede întotdeauna „altfel decît ceilalți", mai puțin dotat intelectual, mai puțin frumos, mai puțin admirat. Aceasta este perioada „nimeni nu mă iubește", de care în nici un caz nu trebuie să rîdem, pentru că ea ascunde o disperare reală. Propria judecată a preadolescentului îl copleșește, el căutînd din acest motiv înțelegerea și ajutorul celor mai mari pentru a scăpa de angoasa îndoielii de sine. Un refuz ar putea avea urmări extrem de neplăcute și pentru el, și pentru cei din jur.

Nu trebuie să uităm, deci, că trăind sub tensiune în mijlocul unor conflicte violente, preadolescentul are uneori reacții disproporționate, dizarmonice față de mobilurile reale ale conflictului, mai ales dacă acesta are un caracter nestăpînit (violent-impulsiv).

Astfel, pentru că a fost pedepsit sau certat, sau numai pentru că se teme că va fi, copilul rupe brusc orice legătură cu un mediu în care nu se simte înțeles, fără să-i pese de consecințele acțiunilor sale.

În acest context se înscrie și pericolul fugii de acasă, de care s-a amintit anterior. Fuga de acasă constituie răspunsul dat de o ființă a cărei afectivitate este însă infantilă unui conflict pe care nu-l poate suporta și re-

prezintă, după unele opinii, specificul vîrstei pubertare. Ea trădează lipsa mijloacelor de apărare în fața unei anxietăți crescute (lipsă de rezistență față de frustrări, intoleranță la sancțiuni), sau în alte cazuri o culpabilitate prea puternică pentru ca copilul să poată reapărea în fața celor care l-au sancționat fără drept de apel. Esențial este să se poată înțelege corect mobilurile profunde ale fugii de acasă și să se aprecieze care din cele două motive (fuga de un conflict sau afirmarea puternică a eului) prin intermediul unui șantaj), au fost cele reale.

MARIA ȘERBAN, MARCEL ȘERBAN : Exigences psycho-pédagogiques de l'instruction des sportifs pubères

On apprécie que la période de vie de 10 à 15 ans est l'âge critique à cause du lent processus de transformation physique et psychique. Deux problèmes prioritaires se posent pour cette période : d'une part, l'établissement des phénomènes caractérisant cette étape de développement et, d'autre part, la précision du mode d'aborder le problème de cet âge du point de vue psycho-pédagogique. Pour les jeunes gens qui pratiquent le sport de performance, il est important d'aborder les problèmes posés par cet „âge difficile" en parfaite connaissance du phénomène, en analysant le spécifique individuel du sportif, de certaines périodes d'entraînement qui impliquent des nuances et des différenciations significatives.

MARIA ȘERBAN, MARCEL ȘERBAN : Psycho-pedagogical Requirements in the Instruction of Ten-Agers

The period when the young people are aged between 10 and 15 is considered their critical age because the process of physical and psychic changes is slow. Two problems are to be given higher priority in this period : to find out the phenomena characterizing this development stage and to specify the way in which this age should be approached from the psycho-pedagogical viewpoint. It is most important for the young people who practise performance sports to approach the problems raised by this "difficult age" fully understanding the phenomenon, by examining the individual characteristics of each sportsman, by establishing certain periods of training, which implies significant differentiations.

STUDIUL CAUZELOR APARIȚIEI ACCIDENTELOR LA LUPTE ȘI MIJLOACE DE PREVENIRE ȘI RECUPERARE A SPORTIVILOR

Prof. NICOLAE LENGHEL
Liceul industrial nr. 1 Baia Mare

I.1. **Scopul lucrării**

În lucrarea de față, mi-am propus să studiez cauzele care duc la apariția accidentelor în lupte, mijloacele cele mai eficiente pentru prevenirea și înlăturarea acestora. De asemenea, să studiez metodele de recuperare cele mai eficiente și rapide a luptătorilor accidentați (componenți ai cluburilor IEFS, Dinamo, Steaua, Rapid, Metalul, Progresul, accidentați în perioada 1.X.1975 — 20.VI.1976, și ai celor din Baia Mare, accidentați în perioada 16.X.1984 — 20.X.1985).

Folosind materialul bibliografic existent, ajutorul dat de cadre competente, din discuțiile cu luptătorii de performanță ca și din modestele mele cercetări, am putut contura elementele de bază ale prezentării lucrării, considerînd că voi putea aduce o modestă contribuție pentru înlăturarea cauzelor de producere a accidentelor în lupte și la recuperarea rapidă și eficientă a luptătorilor noștri.

I.2. **Ipoteza lucrării**

Consider că pot fi selecționate o serie de mijloace specifice luptelor (libere sau greco-romane) sau să fie îmbinate cu mijloace ale gimnasticii medicale și împreună să conducă la o refacere rapidă și o reintegrare în activitate a sportivilor traumatizați cît mai aproape de posibilitățile lor reale.

Păstrarea legăturii cu disciplina sportivă (luptele) de către sportivul accidentat în timpul tratamentului de recuperare prin selecționarea unor mijloace specifice cu efecte terapeutice poate reprezenta un punct chiar în reintegrarea sportivilor.

II.1. **Accidentele frecvent întîlnite în practicarea luptelor**

Statisticile făcute de C. Doboșiu, Cl. Baciu, D. Tomescu ne arată că 5—5,5% din totalul accidentelor sportive provin din practicarea luptelor.

Această disciplină sportivă ocupă locul IV în ceea ce privește procentajul traumatismelor sportive produse în timpul practicării lor (9,8%).

Ca forme clinice ale afecțiunilor întîlnim :

— contuziile și hematoamele ; hematomul pavilionului urechii, așa-numitul „othematomul luptătorilor", bine cunoscut ;

— leziunile acute musculo-tendinoase (6%), reprezentate de întinderi sau rupturi musculare, precum și de procese de miozită de efort localizate mai ales la nivelul deltoidului, pectoralului, cvadricepsului abductorilor crurali și mușchii șanțurilor vertebrale ;

— entorse (12,5%) localizate la articulația genunchiului, gleznei, cotului și pumnului ;

— fracturi și fisuri osoase, survenite în cursul practicării luptelor (au însumat 8,4% din totalul acestora), adresîndu-se femurului, humerusului, antebrațului și coloanei vertebrale ;

— leziunile de tip microtraumatic (8,7%) ;

— afecțiunile cronice sechelare sînt prezentate de artroze (10% din totalul artrozelor survenite la sportivi), avînd cele mai frecvente localizări la nivelul umărului, regiunii lombare și genunchiului.

II.1.1. **Othematomul**

Constă în colecția sanguină sau serosanguină a pavilionului urechii, situată între cartilaj și pericondru, mai frecvent pe fața externă a pavilionului auricular. Se întîlnește des la lupte libere, lupte greco-romane, principala cauză fiind traumatismul. El apare la priza de Nelson prin scăparea prizei și alunecarea mîinii peste urechea adversarului. Bolnavul simte dureri și senzație de tensiune locală, iar medicul observă o tumefacție renitentă

ovoidă, cu tegumentele uşor violacee la început ; numai fenomenele de supuraţie s-au supraadăugat, trec pe primul plan fenomenele inflamatorii.

II.1.2. Contuziile

Contuzia este unul dintre cele mai frecvente traumatisme întîlnite în practica medico-sportivă, în funcţie de principalii factori (forţa lovirii, duritatea corpului care loveşte, regiunea anatomică şi natura ţesuturilor lovite). Contuziile sînt : simple, forte şi complicate (cu complicaţii, nervoase şi vasculare). Acestor forme le sînt comune nu numai mecanismele de producere, ci şi tulburările fiziopatologice. Simpla lovire a ţesuturilor generează senzaţii dureroase prin afectarea terminaţiilor nervoase, senzaţii care produc în mod reflex o vasoconstricţie capilară momentană, urmată după cîteva minute de o vasodilataţie.

Ca urmare, apare un edem tisular ce intensifică senzaţiile dureroasse. Se formează astfel un circuit vicios, care constituie principalul aspect patologic. Evoluţia depinde de forma anatomoclinică a contuziei. La cea simplă, după 2—3 zile durerile şi tumefacţia cedează treptat, vindecarea producîndu-se în general în 4—5 zile. În cazul contuziilor forte, se asociază, de obicei, şi leziuni histologice ale ţesuturilor, reprezentate prin microhematoame sau chiar hematoame, cu dilacerarea şi strivirea ţesuturilor subiacente.

Perioada de refacere, este mult mai lungă, datorită infiltratului histocitar tardiv, fenomenelor de stază venoasă şi limfatică, care se încheie cu un proces de fibroză. În contuzia complicată se pot adăuga şi leziuni ale nervilor, vaselor sau oaselor.

II.1.3. Întinderile şi rupturile musculare

Observaţiile făcute pînă acum au dus la concluzia că existenţa unor particularităţi individuale prezintă un teren favorabil producerii leziunilor ; de asemenea, forţa musculară se reduce proporţional cu scăderea temperaturii şi modificărilor atmosferice ce schimbă procesul de oxigenare tisulară.

La fel, oboseala acumulată la sfîrşitul unei şedinţe de antrenament sau spre sfîrşitul competiţiei prin mărirea cantităţii de produşi catabolici diminuează elasticitatea musculară şi, deci, coordonarea grupelor musculare.

Întinderile şi rupturile musculare sînt traumatisme acute de natură endogenă, provocate de creşterea brutală a tensiunii musculare fiziologice, care depăşeşte rezistenţa maximă a muşchiului. În funcţie de gradul în care se depăşeşte această rezistenţă, se instalează fie întinderile musculare, fie rupturile parţiale (fibrilare), fie rupturile totale (fasciculare). Întinderile şi rupturile musculare se instalează ca o consecinţă a unui dezechilibru trecător al mecanismului delicat al motricităţii.

Pentru rupturile intermediare şi totale depresiunea sau denivelarea pusă în evidenţă prin palpare este semnul patognomonic. Dacă cumva se rupe şi aponevroza, retracţia capetelor muşchiului se poate palpa deasupra şi dedesubtul depresiunii, sub forma unor proeminenţe mai mari sau mai mici, în funcţie de întinderea leziunii.

Localizarea cea mai frecventă la luptători este la biceps, deltoid, marele pectoral. În cazul rupturilor musculare, tratamentul prin gimnastică medicală este tot mai des utilizat, astfel că reluarea activităţii sportive este admisă după minimum două săptămîni pentru rupturile fibrilare şi după patru săptămîni pentru cele fasciculare.

Reluarea activităţii sportive va fi progresivă şi sub controlul strict şi permanent al medicului, altfel recidiva echivalează cu ratarea întregului sezon sportiv. În astfel de condiţii leziunile musculare sînt cele mai grave accidente sportive.

Rupturile tendinoase

Aceste accidente se produc pe fond anatomopatologic de leziuni distrofice, mult timp neavînd corespondent clinic. Tratamentul diferă în funcţie de gravitate :

— o simplă elongaţie ;

— o ruptură parţială sau una totală.

II.1.4. Ruptura tendonului lui Ahile

Exemplificată prin simptomatologia tipică a unei rupturi complete de tendon reprezentată de durere violentă cu localizare tipică — survenind în plin efort fizic, impotenţa funcţională (imposibilitatea ridicării şi menţinerii pe vîrful picioarelor) şi depresiunea

ce întrerupe continuitatea reliefului tendonului precizează diagnosticul.

În cazul intervenției chirurgicale se imobilizează în cizmă de gips piciorul timp de 6—8 săptămîni ; urmează reeducarea funcțională, tratamentul balnear, fizioterapia — desfășurate de 4—5 luni.

Reluarea activității competiționale implică multă răspundere pentru medic și profesorul de educație fizică, deoarece se va ține seama de tot complexul profesional-social care privește sportivul.

II.1.5. **Miozitele**

Miozitele sînt o serie de leziuni musculare, consecințe ale traumatismului, microtraumatismului direct și suprasolicitării. Tabloul clinic este dominat de durerile prezente în corpul muscular, discretă tumefiere, căldură locală și un important răsunet funcțional. Două forme clinice : acută (îmbracă simptomatologia menționată) și cronică.

În formele cronice, corpul muscular este transformat în bună parte într-un cordon fibros dureros.

Această adevărată cicatrice musculară reduce considerabil elasticitatea și contractilitatea mușchiului.

II.1.6. **Entorsele**

Entorsa sau distorsiunea, leziunea traumatică frecvent întîlnită în practica luptelor, este provocată de o mișcare articulară de o amplitudine ce depășește limitele fiziologice și duce la întinderea, ruperea ligamentelor, a capsulei sau la smulgerea unui fragment osos (Economu).

Triada simptomatică — durere, tumefacție, impotență funcțională — se instalează după accident la un interval variabil de durată.

Echimozele se observă în entorsele însoțite de leziuni vasculare, la cîteva zile după producerea lor, colorînd violaceu tegumentele regiunii, de obicei distal față de leziune.

Hidrartroza (revărsarea de lichid în articulație) se datorează tulburărilor de permeabilitate vasculară.

După gravitatea lor, entorsele se clasifică în : gradul I (ușoare), cu distensie ligamentară, fără leziuni anatomice monoscopice ; gradul II (gravitate mijlocie), cu rupere parțială a ligamentelor ; gradul III (grave), cu ruptura ligamentelor sau complicate cu smulgeri osoase.

II.1.7. **Fracturile**

Fractura este întreruperea continuității unui os. Leziunile părților moi din jurul focarului de factură pot fi mai puțin întinse. Uneori, fracturile complete, fragmentele osoase, ascuțite și tăioase, lezează musculatura și țesuturile învecinate, provocînd comunicarea cu exteriorul. Aceste fracturi se numesc deschise.

În momentul fracturii, se produc rupturi musculare însoțite de hemoragie și apariția hematomului.

Simptomele fracturilor

Fracturile se manifestă prin semne subiective și semne obiective. Semnele subiective sînt : durerea, localizată la nivelul liniei de fractură sau exacerbată dacă se face vre-o tentativă de mișcare, impotența funcțională, variabilă după forma fracturii și după localizarea ei. În ceea ce privește semnele obiective prin care se manifestă fracturile, acestea sînt de două categorii: semne de probabilitate și semne de certitudine.

Între semnele de probabilitate întîlnim tumefacția regiunii interesate de leziune și echimoza (pete vinete albăstrui pe tegumente), care apare la cîteva zile după fractură. Semnele de certitudine constau din: mobilitate anormală, crepitațiile cu caracter rugos, sonor, care se produc cu ocazia mișcării fragmentelor osoase, lipsa transmiterii mișcării voluntare la segmentul situat distal față de linia de fractură, deformația axei sau scurtarea segmentului de membrul lezat și întreruperea continuității relieefului osos. Palpînd oasele situate mai superficial de-a lungul lor, simțim această întrerupere.

II. 1.8. **Leziunile meniscale**

Meniscurile sînt formațiuni fibrocartilaginoase semilunare care se găsesc între suprafețele articulare ale femurului și tibiei. Ele sînt ușor mobile, deplasîndu-se înainte la extensia genunchiului și înapoi la flexia lui. Ele se rup cînd se face o mișcare neconcordantă între deplasarea condililor femurali și a meniscurilor. Meniscul intern se rupe, strivit între femur și tibie, cînd piciorul este pe sol încăr-

cat cu greutatea corpului, cu genunchiul flexat şi se imprimă coapsei o mişcare bruscă de rotaţie internă şi de extensie. Meniscul extern se rupe cînd în acelaşi condiţii coapsa execută o mişcare de rotaţie externă. Mai frecvent se rupe meniscul intern.

Simptomele leziunilor de menisc sînt: blocajul genunchiului, în semiflexie, durerea şi tumefierea articulaţiei. Blocajul poate ceda la o mişcare scurt timp după accident, dar, de obicei, cedează după cîteva zile. La o nouă mişcare indentică cu cea care a produs accidentul, blocajul apare din nou. Cu timpul, se instalează atrofia cvadricepsului. Uneori, leziunea meniscului există, dar nu se instalează un blocaj evident, ci numai unele manifestări mai puţin zgomotoase, ca: dureri în articulaţie, instabilitate articulară, hidrartroze care apar brusc. Cînd aceste simptome se repetă, sistematic la mişcări de genul celor care traumatizează meniscul, înseamnă că acesta este lezat.

II. 1.9. **Artrozele**

Artrozele sînt artropatii cronice al căror substrat anatomic constă din alterări distructive ale cartilajelor sau fibrocartilajelor articulare, asociate cu leziuni proliferative ale ţesutului osos subiacent. Leziunile sînt degenerative şi reprezintă o anumită mobilitate de senescenţă articulară, prematură.

Localizarea este mono- sau ponciarticulară. Leziunile cartilaginoase apar de obicei în zonele suprafeţelor articulare care suportă cea mai mare încărcare. Ele constau din eroziuni şi ulceraţii ce lasă osul gol în zona subcondrală.

Histologic, se constată fisurarea cartilagiului, care se produce în planul fibrelor substanţei fundamentale.

Leziunile osoase constau dintr-o osteoscleroză subcondrală în zonele de sprijin şi din osteofitoza apărută la marginea suprafeţelor articulare, la joncţiunea condrosinovială. Osteoparoza epifizară, limitată uneori la apariţia unor pseudochiste, se asociază în momentul în care survine limitarea activităţii articulare.

Leziunile sinoviale şi capsulare lipsesc mult timp; în formele avansate, însă, întîlnim o scleroză extinsă a membranei capsulosinoviale. De obicei, revărsatul articular lipseşte, fiind rar prezent în artrozele de genunchi şi constînd dintr-un lichid foarte vîscos ce conţine limfocite, macrofage şi celule sinoviale.

Simptomatologia evidenţiază durerea provocată de mişcare care cedează la repaus, impotenţă funcţională de grade variabile, manifestată prin limitarea mişcărilor, puncte dureroase la presiune, crepitaţii şi tumefierea variabilă a articulaţiei.

Se întîlnesc următoarele localizări mai frecvente :

— artroza gleznei;
— artroza genunchiului;
— sacroiliacă;
— cot;
— pumn.

II. 1.10. **Traumatismele regiunii cervicale la luptători**

Traumatismele în regiunea cervicală ocupă un loc aparte printre traumatismele aparatului locomotor, deoarece urmările lor pot fi grave. Conform datelor furnizate de Z.V. Bazilevskaia, traumatismele regiunii cervicale determină leziuni ale măduvei spinării în 43,5% din cazuri, cele ale regiunii dorsale în 33,4% din cazuri, iar cele ale regiunii lombare în 23,1% din cazuri.

Leziunea măduvei spinării în regiunea cervicală este însoţită, de obicei, de serioase tulburări motrice şi senzoriale, în primul rînd, respiratorii.

Modificările patologice-morfologice, ce apar în acest caz, sînt variate: de la comoţia măduvei spinării (cea mai uşoară formă a traumatismului) pînă la ruperea transversală completă.

Creşterea tulburărilor motrice în primele ore sau zile este determinată, de obicei, de edemul măduvei spinării şi, de asemenea, de deplasarea fragmentelor din vertebrele cervicale.

Tonusul muşchilor afectaţi nemijlocit de acest traumatism slăbeşte sau se pierde complet. Dacă în 24 de ore de la producerea traumatismului nu se produce restabilirea, leziunea măduvei spinării determină modificări ireversibile.

În cazul paraliziilor complete, restabilirea mişcărilor intervine cel mai devreme la 8—10 luni după traumatism, dar poate tot de bine să se realizeze pe parcursul a cîţiva ani.

Ţinem în mod deosebit să atragem atenţia asupra leziunilor aparatului ligamentar al regiunii cervicale a coloanei care cel mai adesea trec neobservate din cauza dificultăţii de diagnosticare obiectivă a lor.

G.S. Imașec și A.E. Dimitrev (1972), analizînd stadiul actual al cercetărilor privind leziunea aparatului ligamentar al regiunii cervicale a coloanei subliniază faptul că lipsa unei metodici complexe perfecționate de diagnosticare a leziunilor ligamentelor face ca o bună parte din sportivii traumatizați să treacă prin „staționare" și cabinete medicale cu diagnosticul „Contuzie a regiunii cervicale a coloanei vertebrale, întinderea ligamentelor regiunii cervicale a coloanei", etc. Neindentificate, asemenea leziuni se repetă și pot conduce la traumatisme grave sau afecțiuni cronice.

BIBLIOGRAFIE

CRĂCIUNI C. : Sur le Role des microtraumatismes internes dans les accidents de sport et sur leur prophylaxie — Lucr. Congr. med. sp. — Moscova 1958.

CLEMENT B. : Programe de gimnastică medicală. Ed. Stadion București, 1974.

DABIQUE M. : Traumatologie, Paris, Flamarion, 1949.

DENISCHI A. : Traumatologie practică, București, Ed. Medicală, 1963.

DRĂGAN I. : Patologie sportivă. Ed. Stadion, 1972.

DEMETER A., VINTILĂ G. : Studiu asupra modificării tonusului muscular sub efectul încălzirii la atleți. Comunicări la catedra de fiziologie I.C.F., 1963.

IONESCU A. : Accidente în practicarea exercițiilor fizice, C.F.C. Nr. 4/ 1954.

IONESCU A. : Phenomenes D'Arthrose par microtraumatisme chez le sportif — Lucr. XII. Congr. Med. Sp. Moscova, 1960.

A.A. KOLMANOVSKI, V.S. DAHNOVSKI ș.a. : Lupte clasice, Editura C.N.E.F.S., București, 1970.

MASSART B. : Practique ortopedique, Paris, Amadée Legrand, 1949.

MIRNOVA Z. : Diagnostic, traitement et prophylaxie des microtraumas — Luc. XII. Congr. Med. Sp., Moscova, 1960.

MÜLER B. : Necesitatea încălzirii pentru înlăturarea accidentelor în sport. In Heus dentrches Turnen, Berlin, 1968, nr. 4, pag. 10—11.

POPOVICI V.I. : Lupte clasice și libere, Editura didactică și pedagogică, 1966, București.

PUFAN P. : Psihologia muncii, Ed. științifică, 1964.

RAIKO P. : Lupte libere, Ed. Stadion, București, 1973.

RADOVICI I. : Recuperarea sportivilor traumatizați, Ed. Stadion, 1973.

RĂDULESCU A.L. : Ortopedia chirurgicală, Ed. Med. Buc., 1956.

RĂDULESCU A.L. : Fracturi și luxații, Ed. pt. lit. șt., București, 1962.

VASCUL P.I., IOAN C. : Lupte greco-romane, Ed. Stadion, București, 1971.

VASCUL P.I., HANTAU I., CIȘMAȘ GH. : Lupte. Caiet de lucrări practice, I.E.F.S., București, 1974.

N. LENGHEL : Etude des causes d'accidents des lutteurs. Moyens de prévention et de récupération de ces sportifs

Après avoir exposé le but et l'hypothèse de l'étude, l'auteur présente les accidents les plus fréquents dans la pratique de la lutte (l'oethenatome, les contusions, les tensions et les ruptures musculaires, les ruptures des tendons — la rupture du tendon d'Achille —, les myosites, les entorses, les fractures, les lésions du ménisque, les arthroses, les traumatismes de la région cervicale) parallelement aux moyens de prévention et de récupération des sportifs. D'un caractère extrémement pratique, cette étude s'adresse aux entraîneurs et aux sportifs que pratiquent la lutte.

N. LENGHEL : The Causes of the Wrestlers' Injuries. Prevention and Recovery Means

After showing the aim of and the hypothesis underlying his study, the author describes the injuries most frequently met in wrestling (e.g. the othematoma, the contusions, the muscular stretching and breaches, the tendos breaches — of Achiles' tendon, myositis, sprains-broken legs, arms etc., lesions of the meniscus, arthrosis, traumas of the cervical region), while also dwelling on the prevention and recovery means. The study of great practical usefulness is intended for both instructors and wrestlers

METODE ALE SELECȚIEI ÎN JUDO

Prof. ANTON MURARU
C. N. E. F. S.

În urma unei analize complexe a modului general și particular de efectuare a selecției sportive, putem spune că și în judo se folosesc trei metode de selecție :

1) selecția naturală ;
2) selecția artificială ;
3) selecția întîmplătoare.

1. Selecția naturală

Din studiul variabilității a reieșit că în natură organismele nu sînt fixe, ci supuse în mod continuu unui proces de transformare și adaptare.

Transformările suferite în decursul timpului, nu se desfășoară la întîmplare, ele supunîndu-se cerințelor procesului de instruire. Aceste transformări capătă o anumită direcție și un scop, care duc la forme din ce în ce mai perfecționate și mai bine adaptate la cerințele judoului.

Acest proces evolutiv îndreptat într-o direcție bine precizată se numește selecție naturală și constituie factorul fundamental al evoluției normale a judoka. Printr-o selecție normală, judicioasă trebuie să înțelegem procesul lent de dezvoltare a aptitudinilor necesare practicării judoului de la vîrsta timpurie pînă la consacrare.

Procesul selecției naturale nu este vremelnic sau întîmplător, ci se desfășoară și acționează sistematic, permanent, orientat în conformitate cu cerințele metodice ale planificării procesului de instruire. În ceea ce privește variabilitatea, considerăm necesar să precizăm că ea nu reprezintă o acțiune dirijată conștient, ci ca o consecință, a influenței condițiilor exterioare complexe modul în care organismul se adaptează.

Ca rezultat al aplicării selecției naturale în judo am avut și avem judoka de valoare ca Lazăr Ionel, Pop Ștefan, Șerban Cornel Ilie, Năftică Costel, Notopel Mircea și mulți alți sportivi de valoare.

2. Selecția artificială

Spre deosebire de selecția sportivă naturală, selecția artificială se referă la procesul de forțare a obținerii unor rezultate de valoare într-un timp relativ scurt, prin selecționarea unor judoka care își spun cuvîntul pînă la un anumit stadiu.

Această metodă se referă în egală măsură și la selecționarea unor tineri care în mod practic se abat de la normele universal recunoscute (vîrstă, înălțime, dezvoltare sau pregătire fizică) pentru judo, dar prezintă în schimb perspectivă prin compensația altor calități care îi vor avantaja să ajungă rapid din urmă pe cei avansați, aleși pe baza selecției naturale și care se includ în normele generale de selecție.

În acest scop, ei vor fi supuși unei pregătiri artificiale sau cum se mai spune impropriu unei „pregătiri de laborator".

Selecția artificială poate presupune și o schimbare a formelor de pregătire, tinzînd către cea centralizată, cu obiectiv de instruire individuală.

Urmărindu-se afirmarea rapidă a judoului românesc pe scena marilor competiții internaționale prin selecția artificială, au fost pregătiți sportivii Vlad Nicolae, Szabo Arpad, Lazăr Moldovan, Frățică Mircea, Niculae Constantin, Cioe Mihai, Nagy Istvan, Sebastian, Olar Benonir și alții.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1986, pag. 39

3. Selecția întîmplătoare

Prin selecție întîmplătoare înțelegem acțiunile spontane sau dirijate de depistare a elementelor dotate și cu calități deosebite pentru practicarea judoului de performanță.

Persoanele depistate în timpul selecției întîmplătoare trebuie neapărat să se încadreze în „tipul de profil" stabil în special pentru dezvoltarea fizică, tip somatic, și capacitatea psihică, deoarece pregătirea fizică, tehnică, tactică, etc. pot fi realizate în condiții corespunzătoare și ulterior. Trebuie să reținem că această metodă de a selecționa nu are o întrebuințare deosebită în judo. Cu excepția selecționării unor sportivi cu gabarit deosebit pentru categoriile mari de greutate, este greu de presupus că un tînăr la 17—20 de ani se mai poate afirma în judoul de înaltă performanță.

În judo acționează numai selecția naturală, care urmată de un proces îndelungat de pregătire științifică, poate duce judoka selecționat la realizarea unei performanțe superioare.

Selecția artificială și chiar cea întîmplătoare pot apărea uneori și în judo, dar ea nu rezultă în mod necesar din dezvoltarea firească a fenomenului de selecție și a evoluției judoului.

În stabilirea și orientarea criteriilor pe care antrenorii le urmăresc în procesul de selecție, trebuie să se țină seama de următoarele condiții principale :

— să fie simple ;
— să poată fi înregistrate ușor ;
— să fie accesibile ;
— să aibă un număr redus de probe ;
— să caracterizeze modelul fiecărei categorii de greutate ;
— să corespundă nivelului actual de dezvoltare a judoului.

CONȚINUTUL CRITERIILOR DE SELECȚIE

Examenul medico-sportiv urmărește permanent modificările survenite în starea de sănătate, prin mijloace anamnezice, examene clinice, examene de laborator sau de specialitate, stabilește dezvoltarea fizică cu ajutorul examenului antropometric, somatoscopic sau cu metoda indicilor corelați.

Prin folosirea probelor funcționale speciale și de depistare a nivelului calităților fizice se stabilește gradul de adaptare a organismului la efort.

Din complexitatea datelor obținute, medicul sportiv va prezenta antrenorilor concluziile necesare prin intermediul cărora se urmărește dirijarea științifică a procesului de selecție și de pregătire.

Pentru a răspunde cerințelor impuse efectuării unei selecții cît mai obiective, examenul medical trebuie să răspundă celor trei componente de bază și anume :

1. aprecierea stării de sănătate ;
2. stabilirea stării funcționale ;
3. precizarea nivelului de dezvoltare fizică.

1. Starea de sănătate

Definește capacitatea organismului, a tuturor organelor și sistemelor sale de-a răspunde la solicitările efortului programat, cît și evoluția și adaptarea acestora în timp.

Pentru a avea date concrete asupra stării de antrenament se folosesc următoarele mijloace :

— anamneza ;
— examenul clinic ;
— examenul de laborator.

Anamneza medico-sportivă este metoda cea mai simplă și la îndemîna tehnicienilor, deoarece investigația este realizată prin discutarea directă cu judoka, prin intermediul ei se obțin date personale și unele amănunte referitoare la natura adaptării organismului la eforturile depuse.

Pentru a fi cît mai eficientă această metodă impune ca întrebările și răspunsurile să fie cuprinse într-un chestionar minim, și presupune din partea sportivului o deplină sinceritate, o cunoaștere a situației personale și colaterale pentru a furniza cele mai complete date în ideea formării unei aprecieri cît mai obiective care să ajute la procesul selecției.

Anamneza trebuie să răspundă la trei puncte importante și anume : datele personale, antecedente eredo-colaterale și antecedente personale.

Datele personale considerate ca strict necesare sînt : numele și prenumele, data și locul nașterii, studii, profesia.

Antecedentele eredo-colaterale cuprind un capitol în care vor fi inves-

tigate probleme de ordin ereditar al colateralilor, părinți, frați, surori sau alte rude apropiate, prin care se caută a se depista dezvoltarea fizică, starea de sănătate, dacă a practicat sau nu exercițiul fizic.

În interpretarea datelor obținute va trebui să se țină seama de faptul că unele boli au caracter familial. Nu se va cădea însă în greșeala de a considera unele caractere ereditare ca veșnice și imuabile.

Aspectul antecedentelor eredo-colaterale văzut prin prisma selecției judoka nu poate fi hotărîtor, ci apare ca relativ. Antrenorul are datoria să caute — să depisteze și să stabilească acei factori care pot influența organismul judoka în sens favorabil, pentru a putea aplica metodele și mijloacele cele mai adecvate care să-i asigure o evoluție cît mai corectă.

Antecedentele personale se vor examina sub următoarele aspecte : fiziologic, patologic și sportiv.

Antecedentele personale fiziologice se vor referi la nașterea judoka (normală sau prematură), vîrsta părinților la naștere, și la alte date cu privire la evoluția fiziologică, urmărindu-se datele evoluției din punct de vedere morfologic și funcțional.

Antecedentele personale patologice au o mare importanță și vor fi trecute în foaia de observație ; se vor consemna toate afecțiunile de care a suferit judoka atît sub aspect medical cît și traumatologic.

În ambele aspecte este important pentru antrenori să rețină durata și felul îmbolnăvirilor, cauzele care le-au determinat, convalescența și felul cum s-au reluat antrenamentele, pentru a putea corela aspectul patologic cu rezultatul sportiv.

Antecedentele personale sportive — li se vor acorda deosebită atenție, întrucît ele constituie capitolul cel mai important din cadrul anamnezei metodico-sportive. Aici vor fi consemnate date cu privire la desfășurarea activității sportive care ne vor ajuta la înțelegerea condițiilor în care s-a dezvoltat organismul judoka, cum a influențat procesul de instruire creșterea capacităților de efort și evoluția performanțelor sportive.

O atenție deosebită se va acorda indicilor perioadei în care judoka se consideră „în formă sportivă" cît durează și cît se menține.

Este important să se rețină în mod special și analitic activitatea depusă în ultimul an pe perioada de pregătire, deoarece aceasta poate furniza date ce vor ajuta selecția sportivă.

Examenul clinic — va fi executat de medici specialiști, se vor investiga aparatele și sistemele care interesează în mod deosebit practicarea judoului și anume : sistemul nervos, aparatele cardio-vascular, respirator, digestiv, osteo-articular precum și examenele oftalmologic și ORL.

Examenul de laborator va fi executat prin examenul biochimic cu teste de disproteinemie, examen complex de urină etc.

Deasemeni se va efectua și un examen hematologic, în care se vizează viteza de sedimentare a hematiilor (VSH), analiza Wasserman și hemoleucograma.

2. Starea funcțională

Prin examinarea nivelului de pregătire se urmărește adaptabilitatea la efort și indicii de dezvoltare a funcțiilor organice, a calităților fizice de bază și specifice, precum și modul în care judoka s-a adaptat la efortul solicitat în timpul pregătirii.

Controlul calităților fizice B — viteza, forța, rezistența și îndemînarea la care se adaugă cele derivate sau combinate pentru judo ; se urmăresc și cele specifice, mobilitate, detentă, suplețe și viteză de repetiție.

Controlul explorărilor funcționale — se referă la stabilirea nivelului de funcționare a organismului, a aparatelor : cardiovascular, respirator și a sistemului neuromuscular. După încheierea examenului medico-sportiv urmează analiza datelor înscrise în „Fișa medicală individuală" a judoka în vederea stabilirii concluziei generale privind starea de sănătate, dezvoltarea fizică și starea funcțională. Important de reținut este faptul că cu cît nivelul valorii judoka este mai mare, cu atît trebuie să se lărgească examenul medical, care va deveni din ce în ce mai complex și exigent.

Astăzi investigațiile medico-sportive și-au lărgit aria investigațiilor, probele și examenele de laborator, marea majoritate a acestora fiind recoltate și executate la locul de pregătire în sala de judo. Noile cuceriri ale științei și medicinei fiind transferate din

ce în ce mai mult și activității de educație fizică, astăzi procesul de instruire capătă valențe superioare în dirijarea științifică a pregătirii sportive.

3. Dezvoltarea fizică

Termenul de dezvoltare fizică este considerat și se atribuie efectului pozitiv ca urmare a procesului de antrenament prin care organismul trece de la o stare calitativă veche la alta nouă impusă de cerințele efortului competițional.

Dezvoltarea fizică se realizează în procesul evoluției organismului judoka, referindu-se mai mult la aspectul exterior al mărimilor corpului, adică din punct de vedere somatic, în corelație cu funcțiile biologice și cu virsta.

În judo noțiunea de dezvoltare fizică are un conținut complex, pe care îl putem stabili cu ajutorul următoarelor metode :

— antropometria — sau somatometria ;
— somatoscopia ;
— indici de nutriție și armonie.

Din datele acestea au fost stabilite modelele competiționale ale fiecărei categorii de greutate, care stau la baza criteriilor de selecție pentru marea performanță.

În judo datele desprinse de antrenor și de către medic ca urmare a centralizării rezultatelor privind starea de sănătate funcțională și a dezvoltării fizice sintetizate și concluzionate, coroborate cu modelul și cerințele impuse în judoul competițional de înaltă performanță, creiază posibilitatea selecționării și depistării obiective a celor mai dotați judoka pentru activitatea viitoare.

Deasemenea datele respective ajută tehnicianul pentru modelarea procesului de instruire și antrenament în funcție de parametri atinși de judoka, contribuie la dirijarea științifică a pregătirii pentru înalta performanță.

Selecția constă, așa cum am mai anunțat, dintr-o activitate complexă și îndelungată. Pe întreg parcursul procesului de instruire, antrenorul trebuie să urmărească îndeaproape evoluția fiecărui judoka prin lecțiile de verificare și control.

A. MURARU : Méthodes de sélection dans le domaine du judo

A la suite d'une analyse complexe du mode, général et particulier, d'effectuer la sélection sportive, on peut affirmer qu'on utilise trois méthodes de sélection au judo :

— *sélection naturelle*
— *sélection artificielle*
— *sélection fortuite*

Le processus de sélection naturelle actionne systématiquement, orienté en permanence en conformité avec les exigences méthodiques de la planifications du processus d'instruction. En appliquant la sélection naturelle nous avons des judokas de valeur dans les lots représentatifs.

La sélection artificielle se réfère au processus forçant l'obtention de résultats de valeur à bref délai, en sélectionnant des judokas prometteurs jusqu'à un certain degré.

Cette méthode se réfère à la sélection de jeunes gens qui ne correspondant pratiquement pas aux normes universellement admises (âge, hauteur, développement ou préparation physique) pour le judo mais que offrent, en échange, des qualites compensatoires les avantogeant à parvenir vite au niveau des sportifs avancés.

Le sélection fortuite constitue les actions spontanées ou dirigées de dépistage des éléments doués et possédant de parfaites qualités pour la pratique du judo de performance.

A. MURARU : Selection Methods in Judo

A complex examination of the general and particular ways of making selections in judo shows that there are three methods of selection :

— natural selection
— artificial selection
— random selection

Natural selection acts systematically and permanently ; it keeps with the requirements of planing the process of instruction. As a result of its application to judo there are outstanding sportsmen in the representative teams.

Artificial selection implies a deliberate process aimed at obtaining good results in a relatively short time ; by selecting judo representatives in this way one obtains results up to a certain stage.

This method also refers to selecting young people for judo who do not comply with its generally acknowledged criteria of age, height, development, physical training, but who show other qualities that can be taken advantage of and thus one can make up for the missing points.

Random selection relies on spontaneous or deliberate actions for sportting the individuals gifted for judo or the individuals having special qualities for performances in judo.

MIJLOACE PENTRU ÎNCĂLZIREA SPECIFICĂ PREMERGĂTOARE JOCULUI ÎN HANDBAL

Prof. CSÜDOR GAVRIL
Braşov

FK 1457

Prin denumirea de „încălzire" se înţelege acel complex de exerciţii prin care se realizează activizarea marilor funcţiuni ale organismului şi pregătirea acestuia pentru eforturile ce vor urma. Încălzirea este orientată nu numai pentru adaptarea fizică a organismului, ci şi spre crearea unei stări psihice corespunzătoare susţinerii travaliului fizic.

Urmărind cu atenţie felul în care echipele îşi fac încălzirea înainte de joc, am ajuns la concluzia că foarte multe dintre ele manifestă indiferenţă în acest sens. Am fost surprins de modul în care mulţi jucători divizionari tratează încălzirea. Unii, din plictiseală, execută joc de gleznă cu „dat" din braţe (pentru că nu sînt nici rotări, nici duceri, nici arcuiri), alţii, probabil datorită faptului că îşi subapreciază adversarul, încep încălzirea cu aruncare la poartă, situaţii care duc la traumatisme la nivelul articulaţiei scapulo-humerale.

Înainte de prezentarea mijloacelor care sînt necesare pentru o bună încălzire, menţionăm faptul că aceasta trebuie adaptată la condiţiile de mediu în care se desfăşoară jocul, adică : starea vremii, temperatura, sală sau aer liber, particularităţile de joc ale adversarului etc.

Referindu-ne la jocurile din aer liber, este clar că, dacă este frig, deci temperatură scăzută (chiar şi ploaie), durata încălzirii va fi mai lungă, atît alergarea prin care urmărim angrenarea treptată a marilor funcţiuni (respiraţia şi circulaţia) va fi de durată, cît şi exerciţiile analitice vor beneficia de un număr mai mare de repetări.

Încălzirea are două părţi distincte : încălzirea generală şi încălzirea specifică. Ştiindu-se că spaţiul pe care se desfăşoară încălzirea înainte de joc este o jumătate de teren pentru fiecare echipă, mijloacele care vor fi folosite trebuiesc adaptate acestui spaţiu. Încălzirea fără minge are o durată de 7—10 minute, iar în situaţia temperaturii scăzute chiar 12—15 minute. Încălzirea generală se execută fără minge şi cuprinde variante de mers şi alergare alternate cu exerciţii de gimnastică. Executarea acestor mijloace se va face în următoarea ordine : braţe, picioare, spate, umeri, ceafă şi trunchi.

Încălzirea specifică se execută cu mingea, are o durată de 8—12 minute şi urmăreşte ca, prin exerciţii tehnico-tactice, să-i acomodeze pe jucători cu terenul, cu publicul şi cu lupta sportivă care urmează şi face să dispară emoţia negativă. Menţionăm că, în cadrul încălzirii specifice, trebuie să se pună un accent deosebit pe încălzirea portarilor. Aceştia, la începutul încălzirii specifice, vor executa exerciţii cu accent pe mobilitate. Stabilirea mijloacelor pentru încălzirea specifică se va face în funcţie de modelul de joc al echipei, ceea ce înseamnă că, dacă jocul în atac al echipei se bazează pe circulaţia jucătorilor de semicerc, în cadrul încălzirii specifice vor exersa circulaţia pe semicerc. Dacă jocul echipei are la bază jocul poziţional, se va pune mai mare accent pe repetarea atacului succesiv. Bineînţeles că majoritatea echipelor folosesc atît jocul poziţional, cît şi cel în circulaţie, deci în cadrul încălzirii trebuie să se stabilească mijloace care să asigure angrenarea echipei în jocul propriu.

NOTA : Menţionăm că mijloacele care vor fi prezentate nu sînt realizabile într-o încălzire. În funcţie de nivelul

competițional și de modelul jocului echipei proprii, vor fi selecționate și adaptate mijloacele optime.

MIJLOACE PENTRU ÎNCĂLZIREA SPECIFICĂ

A. Circulația mingii și a jucătorilor

Circulația extremelor și colaborarea cu centrul. Jucătorii sînt dispuși ca în figura 1. Jucătorii care sînt conducă-

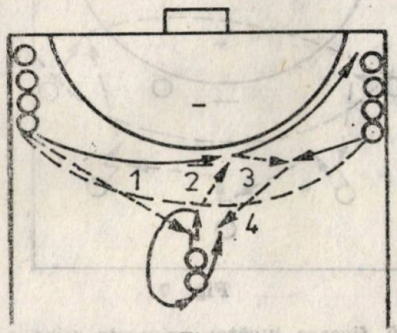


Fig. 1

tori (centru) se află în zona postului lor, ceilalți — dispuși pe cele două extreme. Extremele circulă prin fața semicercului, deplasîndu-se pe o linie imaginară de forma unui opt culcat. Centrul execută mișcarea de pătrundere și amenințare a porții, după care angajează extrema ajunsă în mijlocul semicercului, care, la rîndul ei, transmite mingea celeilalte extreme, după care îi ia locul.

Circulația extremelor și colaborarea cu interul de pe aceeași parte (fig. 2). Extrema stîngă pasează mingea interului său și fuge în viteză pe semicerc. Interul stînga, aflat în pătrundere succesivă, pasează mingea inte-

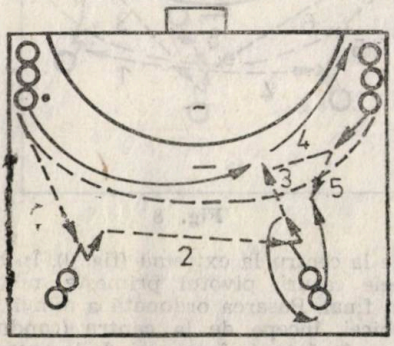


Fig. 2

rului dreapta. Extrema stîngă, angajată de interul dreapta, observă mișcarea de demarcare a celeilalte extreme și îi transmite mingea printr-o pasă oferită sau zvîrlită.

Circulația extremelor și colaborarea cu interul opus (fig. 3). Extrema stîngă pasează direct interului opus (dreap-

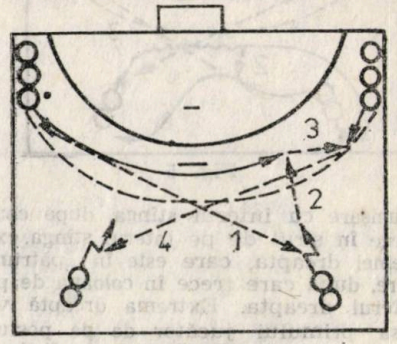


Fig. 3

ta), după care fuge paralel cu semicercul, este angajată de inter, apoi pasează celeilalte extreme și exercițiul continuă în partea opusă.

Circulația semicercului și colaborarea între jucătorii liniei de 9 m (fig. 4). Extrema stîngă pasează la interul

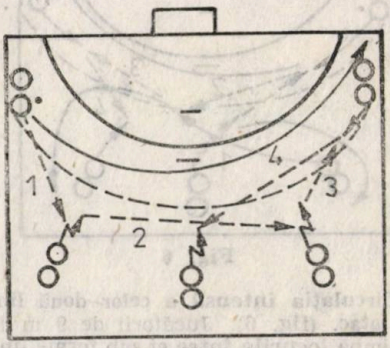


Fig. 4

de pe partea sa, după care fuge paralel cu semicercul. Interul stînga pasează interului drept care observă demarcajul extremei dreapta și îi transmite mingea. Extrema dreaptă pasează mingea conducătorului și continuă circulația spre extrema stîngă.

Circulația semicercului și a liniei de 9 m. Jucătorii sînt dispuși ca în fig. 5. Exercițiul începe de la extrema stîngă care pasează interului dreapta, după care fuge paralel cu linia semicercului. Interul dreapta execută în-

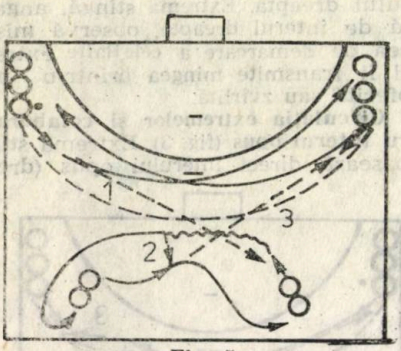


Fig. 5

crucișare cu interul stînga, după care trece în șirul de pe interul stînga, extremei dreapta, care este în pătrundere, după care trece în coloana de pe interul dreapta. Extrema dreaptă va pasa primului jucător de pe postul de pe extrema stîngă și se va deplasa pe extrema stîngă.

Exercițiul precedent, dar cu începere de pe extrema dreaptă, cu pasă interului stînga.

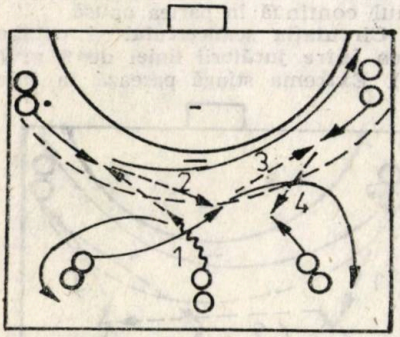


Fig. 6

Circulația intensă a celor două linii de atac. (fig. 6). Jucătorii de 9 m își schimbă locurile între ei sub forma unei circulații, în opt, extremele circulă pe semicerc, iar mingea se pasează între jucătorii celor două linii. Exercițiul este început de către conducător care se deplasează în dribling spre interul stînga. Pasează extremei stînga care este pornită în circulație pe semicerc. Extrema stîngă transmite mingea interului stînga care, între timp, executase încrucișarea cu conducătorul care începuse exercițiul. Interul stînga pasează extremei dreapta care este în pătrundere, după care se deplasează pe poziția interului dreapta. După primirea mingii, extrema dreaptă pasează interului dreapta și continuă deplasarea pe semicerc. Interul dreapta încrucișează cu conducătorul ș.a.m.d.

B. **Circulația mingii între jucătorii celor două linii de atac**

Pase în pătrundere succesivă cu amenințarea reală a porții (fig. 7). În cadrul paselor cu pătrundere succesivă, fiecare jucător primește mingea în pătrundere spre poartă, execută o fentă de aruncare și apoi pasează coechipierului învecinat, în direcția de circulație a mingii. Pătrunderea succesivă începe de pe una din extreme, în cazul nostru de pe extrema stîngă. Exercițiul poate fi continuat cu pasă peste semicerc la extrema care a început atacul succesiv sau cu pasă la interul dreapta.

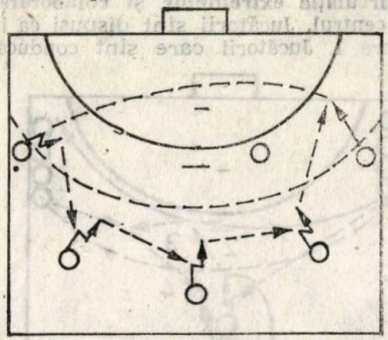


Fig. 7

Sistemele de „pasare 1—8". Mingea trece de la centru la inter (fig. 8). sau

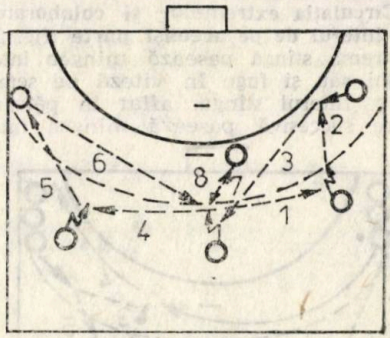


Fig. 8

de la centru la extremă (fig. 9). În ambele cazuri, pivotul primește mingea. în final. Pasarea ordonată a mingii, de obicei, începe de la centru (conducător), însă poate începe și de la extremă (fig. 10) sau de la inter (fig. 11).

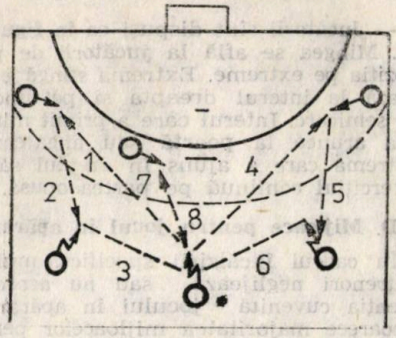


Fig. 9

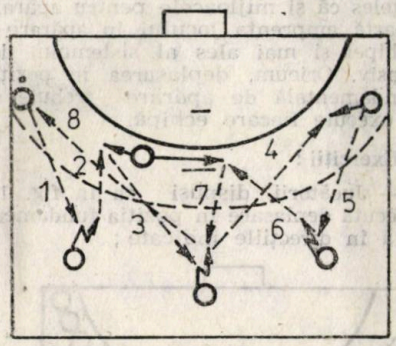


Fig. 10

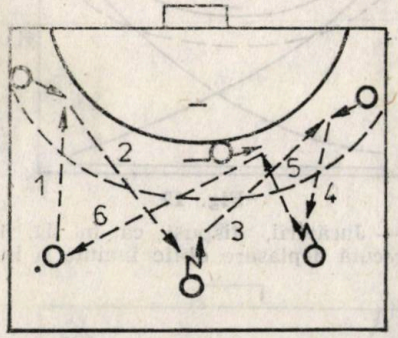


Fig. 11

Sistemele de „pasare 1—7" (fig. 12). Mingea pornește de la centru spre interul dreapta care pătrunde și o transmite extremei dreapta, aceasta va pasa centrului care va pătrunde, angajează pivotul care va pasa interului stînga, acesta, mai departe, extremei stînga care o transmite, din nou, la centru, pentru o nouă circulație a mingii pe traseul descris.

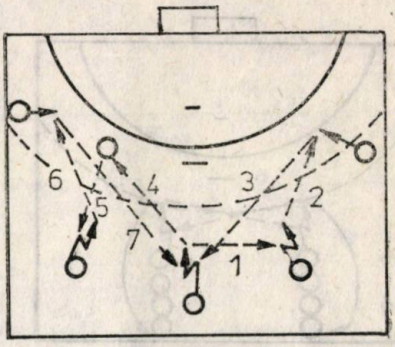


Fig. 12

Sistemul de pasare cu doi pivoți. Traseul mingii poate avea mai multe variante, ca în figurile 13 și 14.

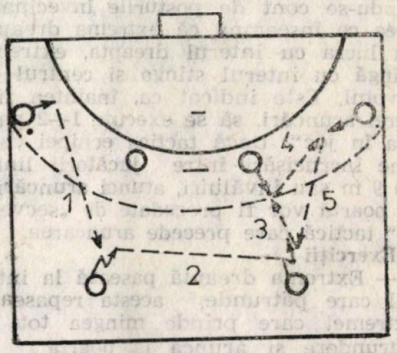


Fig. 13

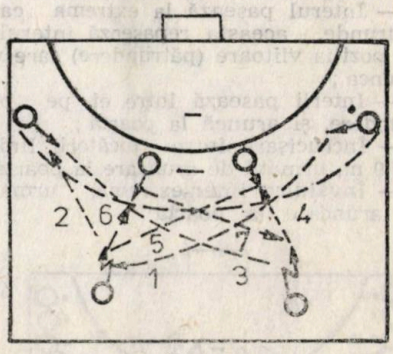


Fig. 14

Pase în pătrundere între jucătorii plasați pe poziția interilor (fig. 15).

C. Mijloace pentru aruncarea la poartă

La încălzirea pentru joc, numărul mingilor este mai mic decît cel al jucătorilor, de regulă, revinind o minge la doi jucători. Deci, exercițiile de

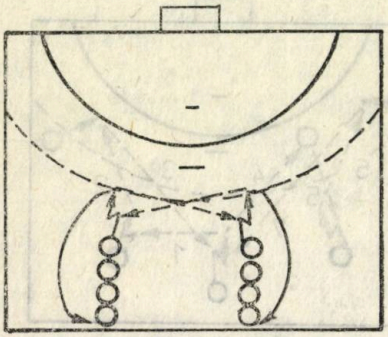


Fig. 15

aruncare sînt preconizate ținîndu-se cont de numărul mingilor. Bineînțeles că grupurile de doi vor fi stabilite ținîndu-se cont de posturile învecinate, ceea ce înseamnă că extrema dreaptă va lucra cu interul dreapta, extrema stîngă cu interul stînga și centrul cu pivotul. Este indicat ca, înaintea fiecărei aruncări, să se execute 1—2 pase „ca în joc". Dacă tactica echipei conține încrucișări între jucătorii liniei de 9 m sau învăluiri, atunci aruncările la poartă vor fi precedate de „secvența" tactică care precede aruncarea.

Exerciții :

— Extrema dreaptă pasează la interul care pătrunde, acesta repasează extremei care prinde mingea tot în pătrundere și aruncă la poartă ;

— Același exercițiu pe partea stîngă;

— Interul pasează la extrema care pătrunde, aceasta repasează interului pe poziția viitoare (pătrundere) care va arunca ;

— Interii pasează între ei, pe pătrundere, și aruncă la poartă ;

— Încrucișare între jucătorii liniei de 9 m, urmată de aruncare la poartă ;

— Învăluire inter-extremă, urmată de aruncare la poartă ;

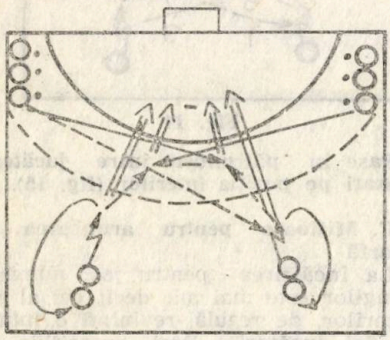


Fig. 16

— Jucătorii sînt dispuși ca în figura 16. Mingea se află la jucătorii de pe poziția pe extreme. Extrema stîngă pasează la interul dreapta și pătrunde pe semicerc. Interul care a primit mingea aruncă la poartă sau angajează extrema care a ajuns în dreptul său. Exercițiul continuă pe partea opusă.

D. Mijloace pentru jocul în apărare

În cadrul încălzirii specifice, mulți antrenori neglijează sau nu acordă atenția cuvenită jocului în apărare. Deoarece majoritatea mijloacelor pentru jocul în apărare se execută fără minge, acestea pot fi executate imediat după încălzirea generală. Bineînțeles că și mijloacele pentru apărare poartă amprenta jocului în apărare a echipei și mai ales al sistemului defensiv. Oricum, deplasarea în poziția fundamentală de apărare trebuie să o execute fiecare echipă.

Exerciții :

— Jucătorii, dispuși ca în fig. 17, execută deplasare în poziția fundamentală în direcțiile indicate ;

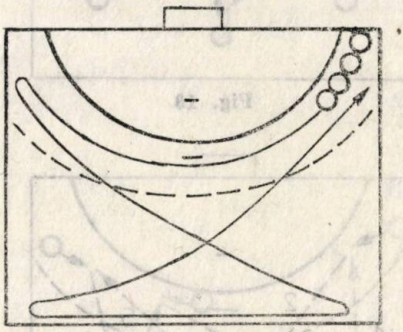


Fig. 17

— Jucătorii, dispuși ca în fig. 18, execută deplasare oblic înainte și îna-

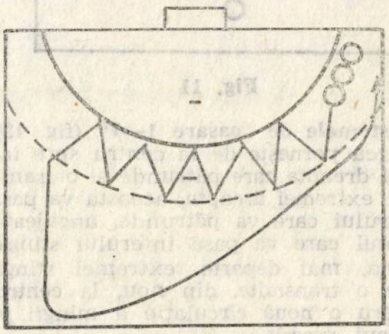


Fig. 18

poi între cele două semicercuri. Ajunși pe poziția opusă, execută sprint pînă la jumătatea terenului, după care urmează replierea la locul inițial ;

— Deplasare între cele două semicercuri în poziție fundamentală înainte-înapoi, întoarcere 90 de grade spre dreapta, deplasare laterală stînga-dreapta, întoarcere 180 de grade, deplasare dreapta-stînga de 2—3—4 ori ;

— Deplasări în poziția fundamentală în zona proprie de apărare, intercalate cu sărituri pentru blocarea mingilor, urmate de plecare pe contraatac și repliere ;

— Exercițiile de aruncare la poartă prezentate executate cu apărător semiactiv și activ. În acest caz, grupurile de doi vor fi formate în felul următor : extrema stîngă cu extrema dreaptă, interul stînga cu interul dreapta și centrul cu pivotul ;

— Exercițiile de pasare prezentate se execută cu apărătorii care execută

Semne convenționale

O Jucător

O Jucător cu minge

Jucător în pătrundere

Drumul jucătorului

Direcția mingii

Dribling (conducerea mingii)

Aruncarea la poartă

deplasarea în poziție fundamentală în funcție de circulația mingii.

E. Mijloace pentru încălzirea portarului

Încălzirea specifică a portarilor se va realiza prin exerciții executate de cei doi portari (se încălzesc reciproc), precum și prin exerciții la care contribuie întreaga echipă. Încălzirea în doi se execută în timpul în care echipa execută exerciții de pasare și circulație. Încălzirea specifică a portarilor începe cu exerciții de mobilitate executate individual și exerciții în doi. Urmează exerciții de pasare pentru acomodarea cu mingea.

Exerciții (executate de portari) :

— Un portar — în mijlocul porții, celălalt — la 9 m, execută aruncări ușoare la colțurile de sus ale porții, în mod alternativ, rolurile se schimbă după un număr de repetări stabilite ;

— Același exercițiu, cu aruncarea mingii la semiînălțime ;

— Același exercițiu, cu aruncarea mingii la colțurile de jos ;

— Același exercițiu, cu aruncarea mingii în sol ;

— Portarii, față în față, execută pase repetate cu piciorul la distanță de 1—2 m ;

— Portarii, față în față, la 1 m distanță, execută lovirea mingii cu antebrațul ;

— Portarii, față în față, la distanța de 7—8 m, execută pase puternice în zona brațelor. Portarul care primește mingea încearcă să o dirijeze în față spre sol în așa fel ca mingea să rămînă în apropierea lui ;

— Portarul se află la circa 30—50 cm înaintea liniei porții, pe centrul ei ; celălalt portar — la semicercul de 6 m, execută aruncări puternice în colțurile de sus ale porții.

Exerciții (cu jucătorii) :

— Jucătorii, dispuși în coloană la 9 m, în zona centrală, aruncări la colțurile de sus ale porții, stînga-dreapta ;

— Același exercițiu, cu aruncarea în colțurile de jos ;

— Același exercițiu, cu aruncarea mingii în sol ;

— Același exercițiu, cu aruncarea în colțul stîng sus — dreapta jos ;

— Același exercițiu, cu aruncarea în colțul drept sus-stînga jos ;

— Aruncări la poartă de pe posturi (exercițiile prezentate).

În cadrul încălzirii portarilor, este indicat să se execute pase la distanță și lansări de contraatacuri. Bineînțeles că se va pune un accent mai mare pe încălzirea portarului care va intra primul în joc și a jucătorilor care vor începe jocul. Ca mijloc de încălzire, se poate folosi și jocul la o poartă.

Pentru creșterea eficienței încălzirii, se utilizează și mijloacele externe, ca masajul și automasajul, razele infraroșii și unele unguente care se aplică pe anumite părți ale corpului. Mijloacele externe vor fi asociate cu conținutul încălzirii preconizate, ele nu se pot substitui alergării și exercițiilor de gimnastică, ci, împreună, contribuie la realizarea unei încălziri corecte.

BIBLIOGRAFIE

BOTA I, MACOVEI B. : Handbal-antrenamentul portarului, Editura Sport-Turism, București, 1983.

CERCEL P. : Handbal — exerciții pentru fazele de joc, Editura Sport-

Turism, București, 1979.
CSÜDÖR G.: Handbal — instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București, 1986.
KUNST-GHERMĂNESCU I: Handbal, Editura Sport-Turism, București, 1978.
KUNST-GHERMĂNESCU I., GOGĂLTAN V., JIANU E., NEGULESCU I.: Teoria și metodica handbalului, Editura didactică și pedagogică, București, 1983.
ȘICLOVAN I.: Teoria antrenamentului sportiv, Editura Sport-Turism, București, 1977.

G. CSÜDÖR: Handball — moyens d'échauffement spécifiques précédant le jeu

L'auteur présente une série d'aspects plus importants concernant l'échauffement spécifique avant de commencer à jouer au handball; il s'agit de l'activité de 8 à 12 minutes avec le ballon qui précède le start du match, afin de permettre aux joueurs de s'accomoder au terrain, au public et au combat sportif, en exécutant des exercices technico-tactiques. L'exposé suit la ligne suivante: A. La circulation du ballon et des joueurs. B. La circulation du ballon entre les joueurs des deux lignes d'attaque. C. Moyens pour tirer au but. D. Moyens pour le jeu de défense. E. Moyens d'échauffement du gardien de but.

G. CSÜDÖR: Specific Means of Warming up Before Playing in Handball

The author refers to most significant aspects related to warming up before playing ind handball, that is, to the 8—12 minutes' activities with the ball preceding the start in any match. These technical and tactical exercises purposedly adjust the players to the ground, the audience and the sporting fight. The author specifically deals with: A. the succession of passes and the movement of the players; B. the succession of passes among the players of the two lines of attack; C. the means of shooting for goals; D. the means for defence playing; E. the means of warming up of the goal-keeper.

BAZA ENERGETICĂ A EFORTULUI FIZIC DOZAT PE UN ERGOCICLU PEGAS

Medic AURELIAN UDRIȘTOIU
Tenis—Club București

Procesele vitale din organismul uman — respirația, circulația digestia — precum și activitățile pe care le realizează omul în timpul vieții se desfășoară pe baza unor cheltuieli energetice proporționale cu intensitatea efortului depus. Organismul viu are nevoie de o alimentație rațională pentru acoperirea nevoilor energetice și pentru păstrarea rezervelor de energie.

În funcție de nevoile energetice ale organismului se poate vorbi de un metabolism bazal și de un metabolism de efort fizic și psihic. Deoarece efortul sportiv se desfășoară în special cu ajutorul mușchilor, metabolismul muscular trebuie să fie adaptat perfect nevoilor organismului, lucru ce se poate realiza printr-un antrenament metodic.

Un sportiv începător ale cărui mișcări sînt mai puțin coordonate, va cheltui mai multă energie pentru efectuarea aceluiași efort, decît un sportiv avansat care lucrează mult mai economic și cu mișcări mai precise. Echilibrul nutritiv face apt organismul sportivului pentru un randament neuromuscular maxim dacă metabolismul său energetic se desfășoară la parametri optimi.

Principalele alimente, indispensabile vieții omului, sînt reprezentate de: protide, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine și apă.

Protidele — substanțe organice cu rol biologic complex, asigură menținerea morfofuncțională a structurilor celulare din organism. Din punct de vedere energodinamic, ele reprezintă un factor energetic de rezervă: 20% din cantitatea de aminoacizi absorbiți la nivelul intestinal se oxidează, dînd naștere la energie sau se transformă în glucoză, iar 80% se dezaminează. Prin arderea unui gram de protide iau naștere 4,1 Kcal. Cînd organismul își epuizează rezervele de glucide, el reface o parte din ele pe baza protidelor și lipidelor din organism, prin funcția neoglicogenetică a ficatului.

Existența unei cote de N exogen obligatoriu, indispensabil biosintezei de proteine, ne demonstrează limitele izodinamiei principiilor nutritive. Organismul dispune de un „Coeficient de uzură tisular" care reprezintă cota de proteine tisulare care trebuie compensate obligatoriu prin aport exogen.

Dacă glucidele și lipidele (cu excepția unor acizi grași nesaturați) la valoare calorică egală sînt reciproc înlocuibile, proteinele alimentare nu pot fi substituite principiilor alimentare energogene. Cantitatea de proteine care poate echivala bilanțul de N este minimum de 1 g/Kg. corp. În perioada de creștere a organismului sînt necesare 2—4 g/Kg. corp în 24 ore, iar la adulți sînt necesare 1,5 g/Kg. corp/zi. Protidele trebuie să reprezinte 12—15% din totalul caloriilor necesare în 24 ore. Dintre acestea, 60% trebuie să fie de origine animală și 40% de origine vegetală. În general, efortul de scurtă durată și de mare intensitate, trebuie să fie susținut printr-o cantitate mare de proteine — 2,3—2,5 g/Kg. corp. Pentru un individ de 70 Kg cantitatea de proteine în 24 ore este de 160—180 g.

Efortul de scurtă durată este ajutat de protidele animale deoarece acestea procură organismului creatina, care se transformă în ATP, element funcțional al contracției musculare. Deasemenea, aminoacizii rezultați din me-

tabolizarea protidelor stimulează scoarța cerebrală, cresc neuroexcitabilitatea, ușurează transmiterea excitațiilor nervoase, lucru care mărește capacitatea de efort, în special în probele de viteză. Dintre alimentele cu conținut mare în proteine, enumerăm : laptele, carnea, ouăle, brînzeturile.

Lipidele — reprezintă forma principală de depozitare a energiei chimice în organismul animal. Un gram de grăsime oxidat dă naștere la 9,3 Kcal., factori ce evidențiază rolul principal al lipidelor, în efortul fizic de rezistență. În alimentație, la copii sînt necesare 2—3 g/Kg. corp/24 ore ; la adult 1 g/Kg. corp iar la sportivi 1,5—2 g/Kg. corp. În ratia alimentară a sportivului, grăsimile trebuie să furnizeze 25—30% din calorii. Cele de origine animală trebuie să reprezinte 70% iar cele vegetale 30% din cantitatea de lipide consumate.

Numeroase experiențe au arătat că mușchii care conțin multe fosfolipide sînt mai activi și mai eficienți. Principalele alimente bogate în grăsimi sînt : untul, smîntîna, uleiul (100 g unt conține 84% lipide și pot furniza 760 Kcal.).

Glucidele — au în organism un rol energetic principal. Fiecare gram de glucide eliberează prin ardere 4,1 Kcal. Această energie se transformă în mișcare deoarece glucoza este suportul contracției musculare. Hidrocarbonații formează energia de rezervă imediată a organismului, sub formă de glicogen depus în ficat și în mușchi. În ficat se realizează o rezervă de glucide de 150—200 grame, iar în mușchi o rezervă de 300—400 g. Aceste rezerve asigură nevoile energetice ale unei 1/2 de zi activitate moderată.

Adultul are nevoie de 5—7 g glucide/Kg. corp, ceea ce reprezintă 50—60% din ratia calorică, iar un individ adult de 70 kg consumă în mod obișnuit, 300—500 g glucide/24 ore. În efortul sportiv, nevoia de glucide este de 10—11 g/Kg. corp în 24 ore, ceea ce reprezintă 600—800 g glucide/zi. Rațiile alimentare, sărace în glucide, cu un procent sub 50%, aduc după sine performanțe mediocre.

Într-o rație bine alcătuită, raportul glucide/lipide trebuie să fie de 4/1. Un efort efectuat pe nemîncate determină hipoglicemie cu apariția tulburărilor corespunzătoare : oboseală, neliniște, transpirație, ameteli. Prin administrarea de zahăr, aceste simptome dispar, dar ele deja au produs în organism dezechilibre importante și performanța sportivă ar fi perturbată. S-a demonstrat că organismul după efort poate să-și recupereze foarte repede rezervele de glicogen, 45 g de glicogen/oră sau 0,75 g/minut.

Monozaharidul glucoza în organism se găsește într-o cantitate de 55 g, cuprinsă între cele două „spații de glucoză" :

1. Sînge, lichid interstițial, limfă ;
2. Apa intracelulară.

În spațiul 1, echilibrul glucidic se atinge rapid în 5 minute, iar în spațiul 2 în timp de o oră. Rezerva de glucide a organismului se face prin aport alimentar, în perioade digestive, și prin gluconeogeneză în perioadele interdigestive. În perioadele digestive, concentrația de glucoză crește în sînge pînă la 150—180 mg%. Absorbția intestinală evaluează în timp pătrunderea glucidelor în sînge, 120 mg/oră, iar prin alimentele introduse zilnic se absorb 400 g glucide. În timp de o oră organismul consumă din sînge 15—20 g glucoză. Organul care furnizează procentele de glucoză sîngelui, în funcție de necesități este ficatul. Alimentele bogate în glucide sînt reprezentate de : pîine, paste făinoase, zahăr și produse zaharoase.

Glucidele necesare organismului trebuie să fie furnizate în proporție de 65% de către polizaharide (amidon) care digeră treptat și nu provoacă hiperglicemie, și numai în proporție de 35% sub formă mono- și dizaharide (fructoză, glucoză, lactoză, zaharoză, maltoză). Zahărul, ca atare (cubic, tos) sau sub formă de lichide (ceai, sirop) nu trebuie consumat de către sportivi într-o concentrație mai mare de 150 g/zi și aceasta în mai multe prize. O activitate musculară intensă trebuie susținută deci printr-o cantitate sporită de substanțe energetice glucidice și lipidice, fără a neglija aportul minim proteic.

Excesul de glucide va duce la o hiperglicemie tranzitorie, cu fenomene de hiperexcitabilitate nervoasă, iar excesul de lipide determină în organism o stare de acidoză deoarece o parte din ele, nemaifiind arse pînă la $CO_2 + H_2O$ rămîn în fază intermediară de acizi grași.

Apa — principalul constituient al materiei vii, este un factor nutritiv,

structural şi biocatalitic de o mare importanţă pentru procesele vitale. După un efort de scurtă durată se constată o pierdere în greutate de 50—150 g. S-a constatat că sportivul cu cît este mai bine pregătit şi are mai multă experienţă de concurs cu atîta pierderea în greutate este mai mică. Prin evaporare, se evacuează 14 ml apă/minut, adică 800 ml/oră dacă îmbrăcămintea este corespunzătoare şi asigură o suprafaţă bună de evaporare. În practică, un sportiv pînă la terminarea unui joc de competiţie poate pierde 1,5—2,5 l apă. Orice pierdere de apă superioară de 3% din greutatea corpului reprezintă un handicap funcţional. Pentru aceasta trebuie să luăm toate măsurile necesare pentru a preveni deshidratarea organismului angajat într-un efort.

Sărurile minerale şi vitaminele — sînt indispensabile organismului pentru menţinerea sănătăţii şi întreţinerea vieţii. Deficitul lor sau supradozajul va dăuna organismului atît pe planul creşterii şi dezvoltării cît şi pe planul randamentului sportiv.

Aportul energetic al unui sportiv trebuie să răspundă la 3 criterii :

— satisfacerea nevoilor cantitative ;

— repartiţia principalului factor energetic — glucidic — în timp ;

— prevenirea deshidratării organismului în timpul efortului.

Rezervele de glicogen ale organismului se reconstituie cu atît mai rapid cu cît partea din glucide din aportul caloric este mai mare. Aportul glucidic de 55% din raţia alimentară pare un minim, dar la 60% constituie un obiectiv rezonabil.

Travaliul muscular în timpul unui joc sportiv se face în anaerobioză pe seama descompunerii ATP şi apoi a fosfocreatinei.

Glicogenoliza şi apoi glicoliza pînă la lactat va reconstitui ATP descompus. În travaliul muscular de performanţă, aportul de O_2 rămîne inferior capacităţii transportorilor de H^+, ceea ce duce la acumularea de lactat. Abia în faza de relaxare musculară, lactatul este treptat îndepărtat prin metabolizare. Pe lîngă glucoză, musculatura utilizează şi acetoacetat de origine hepatică şi acizi graşi.

În acest fel, celula vie poate fi considerată un sistem termodinamic deschis în care o cantitate de energie potenţială liberă se transformă într-o cantitate de energie cinetică degradată. Reamintim, că o moleculă gram de glucoză în combustie completă furnizează 664 cal. Din această cantitate, numai 456 calorii pot fi transferate în legături macroergice de ATP, de unde pot fi puse treptat la dispoziţia altor funcţii biologice. Eficienţa acestui transfer este de 65—70%, restul de 30% reprezintă o pierdere de randament. Nevoia de calorii a organismului va reprezenta deci suma acestor pierderi de randament din cursul proceselor indispensabile multiplelor lui funcţii.

Aşadar, în procesul de producere a unui lucru mecanic, cantitatea de energie necesară este mult mai mare decît cea utilă. Cînd un muşchi se contractă eficienţa energetică este de cel mult 20—30%. Acest randament corespunde glicolizei anaerobe dintr-un efort submaximal. Restul de 70% de energie se pierde sub formă de căldură. În organismul viu căldura este un produs final, fără efect util, şi fără a fi motorul proceselor vitale.

Echilibrarea balanţei energetice a unui efort presupune o acoperire corespunzătoare a acestor necesităţi calorice, aportul de calorii (raţia) trebuind să corespundă consumului. Raţia alimentară a unui sportiv pe 24 ore trebuie să acopere consumul energetic al metabolismului bazal (MB), consumul energetic al acţiunii dinamice specifice al glucidelor şi lipidelor (ADS), travaliul muscular efectuat în

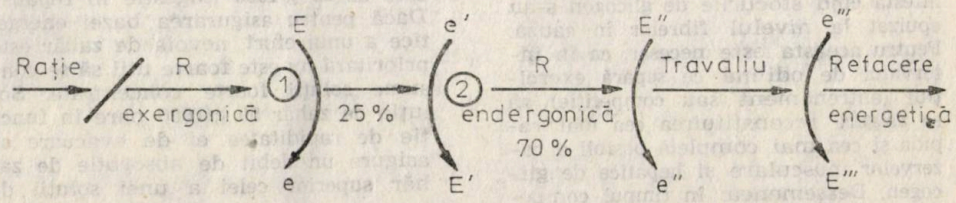


Fig. 1

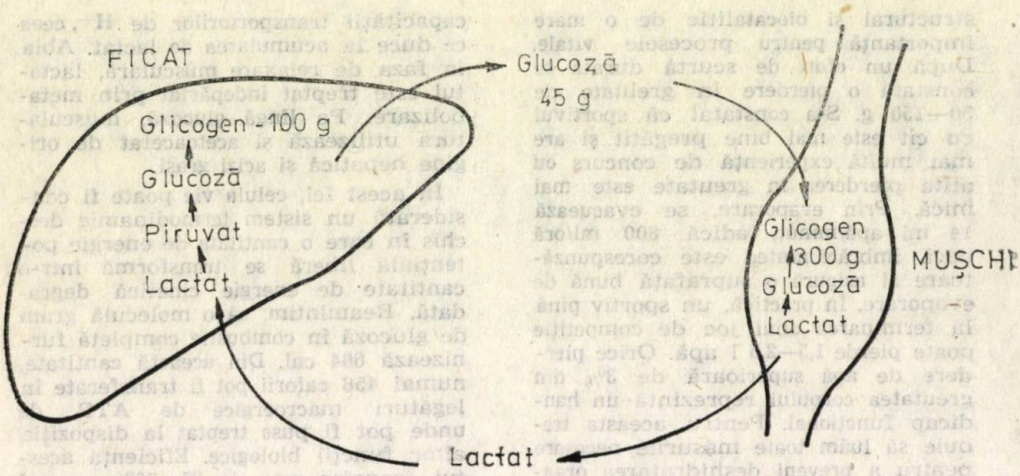


Fig. 2

timpul zilei și în jocul sportiv (TM), temperatura corpului (fig. 1).

Bergostrom și alții au arătat că, subiecții muncind la o putere dată consumă pe unitatea de timp de 2 ori mai multe glucide dacă regimul a fost precedat de un regim hiperglicemic decît dacă a fost precedat de un regim lipido-proteic. Pentru puterile relative cele mai slabe, partea de glucoză extrasă din glucidele utilizate este cea mai ridicată. Această parte crește cu durata exercițiului (Warhen, 1977). Aceasta explică cel puțin în parte, faptul că în cursul exercițiului, de slabă putere relativă, într-un timp îndelungat se observă cel mai adesea instalarea inopinată a hipoglicemiei.

Pentru exercițiile de putere relativ superioară, la 70% din capacitatea maximă aerobă, glicogenul muscular constituie sursa principală de glucide. Epuizarea acestor stocuri musculare de glicogen coincide cu instalarea oboselii. Cînd exercițiul pune în joc un tip de febră musculară oboseala și necesitatea de a opri exercițiul se manifestă cînd stocurile de glicogen s-au epuizat la nivelul fibrelor în cauză. Pentru aceasta este necesar, ca în intervalul de odihnă ce separă exercițiul (antrenament sau competiție) să se asigure reconstituirea cea mai rapidă și cea mai completă posibil a rezervelor musculare și hepatice de glicogen. Deasemenea, în timpul competiției, să se asigure o aprovizionare hidrică cu glucoză, adecvată.

În timp ce glicogenul depozitat în mușchi sau în alte organe constituie numai o rezervă pentru organul respectiv, glicogenul hepatic reprezintă o rezervă centrală disponibilă pentru toate organele. Rolul acestui glicogen, ca material glucidic de rezervă, constituie factorul cel mai important în menținerea constantă a glicemiei plasmatice conform schemei.

În primele ore care urmează după oprirea exercițiului, are loc reconstituirea rezervelor glicogenice în modul cel mai rapid. Este foarte important ca la sfîrșitul amiezii zilei sau la sfîrșitul unui antrenament, să se asigure un aport glucidic în mod obișnuit, într-un mod particular, prin consumarea de băuturi îndulcite și dulciuri însoțite de sucuri de fructe.

Trebuie știut că, o creștere a conținutului în glucoză a soluției ingerate diminuează rapiditatea sa de absorbție intestinală.

După ingestia a 400 ml de soluție evacuarea este aproape totală în al douăzecelea minut dacă concentrația este de 25 g/1000 (ingestie în repaus). Dacă pentru asigurarea bazei energetice a unui efort, nevoia de zahăr este prioritară nu este foarte util să se consume soluții foarte concentrate. Soluția de zahăr 50 g/1000 pare în funcție de rapiditatea ei de evacuare să asigure un debit de absorbție de zahăr superior celei a unei soluții de zahăr în concentrație de 100—150/1000. Organismul sportivului poate fi aju-

tat, prin ingerarea de glucoză lichidă 100—200 g înainte de un efort cu o durată de 45 minute. Această cantitate trebuie administrată cu cel puțin o oră și jumătate înainte de efort sau imediat înaintea începerii lui.

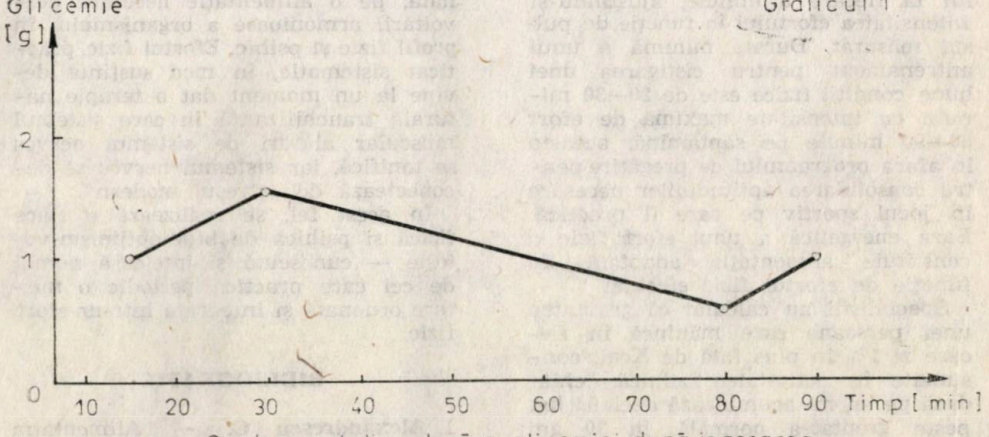
În diferite studii s-a arătat că sportivii care au ingerat glucoză în intervalul cuprins între 15—90 minute înainte de începerea efortului nu numai că nu au simțit o creștere a posibilităților organismului, ba chiar s-au simțit slăbiți. Acest fenomen se explică astfel : după ingerarea de glucoză curba glicemiei crește în primele 15—30 minute ca urmare a absorbției zahărului în intestin și a trecerii lui în circulație după care scade lent, chiar sub nivelul normal, în timp de 90 minute, deoarece ficatul fixează glucoza din sînge sub forma glicogenului. După 90 minute, curba revine la normal (conform grafic nr. 1).

Acest lucru înseamnă că pentru un efort care durează 5 minute sportivul poate ingera glucide cu 30 minute înainte de efort, pentru un efort care durează 10 minute se vor ingera glucide cu 20 minute înainte de efort, iar într-un efort care durează mai mult de 45 minute se recomandă ingerarea glucidelor în timpul efortului. În aceste eforturi prelungite se recomandă ca înainte cu 10—15 minute de efort să se consume 250 ml apă simplă și apoi în timpul efortului, cît mai frecvent posibil să se consume 100—200 ml apă și glucoză (vara).

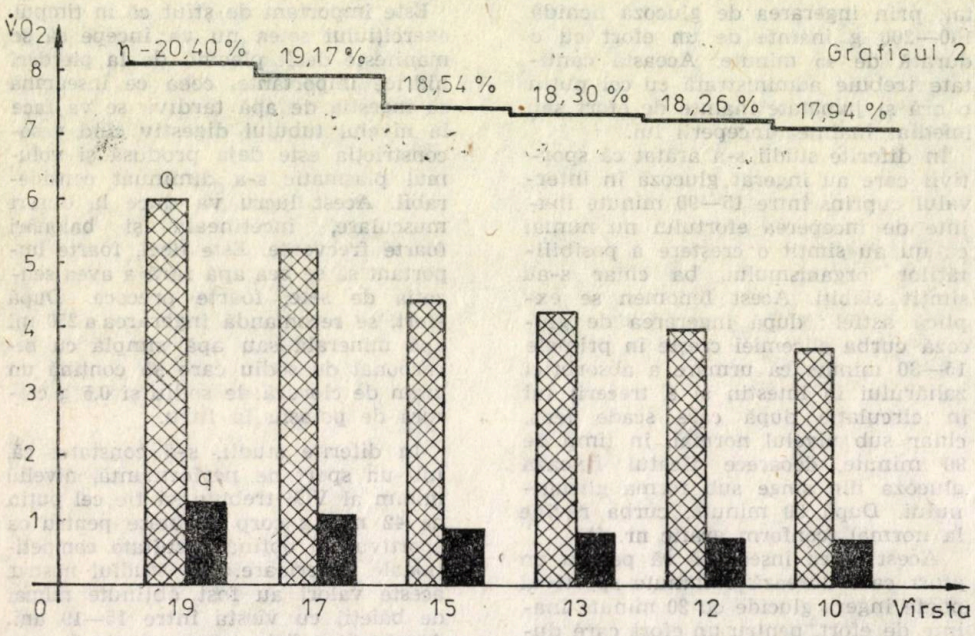
Este important de știut că în timpul exercițiului setea nu va începe să se manifeste decît plecînd de la pierderi hidrice importante, ceea ce înseamnă că ingestia de apă tardivă se va face la nivelul tubului digestiv cînd vasoconstricția este deja produsă și volumul plasmatic s-a diminuat considerabil. Acest lucru va duce la dureri musculare, încetineală și balonări foarte frecvente. Este deci, foarte important să se bea apă fără a avea senzația de sete, foarte precoce. După efort, se recomandă ingerarea a 250 ml apă minerală sau apă simplă cu bicarbonat de sodiu care să conțină un gram de clorură de sodiu și 0,5 g clorură de potasiu la litru.

În diferite studii, s-a constatat că, într-un sport de performanță, nivelul minim al VO_2 trebuie să fie cel puțin de 42 ml/Kg corp greutate pentru ca sportivul să obțină rezultate competiționale superioare. În studiul nostru, aceste valori au fost obținute numai de băieții cu vîrsta între 15—19 ani. Acest efort fizic intens poate fi susținut de către sportiv dacă frecvența cardiacă a acestuia nu depășește 85% din frecvența cardiacă maximă. În această privință rezultatele studiului nostru ne indică să sportivii investigați mai dispun de rezerve funcționale pe care nu le-au pus în valoare datorită unei deconcentrări fizice pe parcursul exercițiului, lucru ce se poate remedia printr-un mai eficient

Graficul 1



Curba postalimentară a glicemiei după ingerarea a 200 g glucoză lichidă



Corelația dintre consumul energetic al organismului și randamentul muscular la bicicleta ergometrică
Q = kcal consumate de organism
q = kcal consumate de membrele inferioare

antrenament și o educare corespunzătoare a voinței.

Într-un program de antrenament sportiv este indicat ca subiectul să-și exercite autocontrolul adaptării la efort prin măsurarea frecvenței pulsului la fiecare 5 minute, ajustîndu-și intensitatea efortului în funcție de pulsul măsurat. Durata minimă a unui antrenament pentru cîștigarea unei bune condiții fizice este de 20—30 minute cu intensitate maximă de efort 60—90 minute pe săptămînă, aceasta în afara programului de pregătire pentru consolidarea aptitudinilor necesare în jocul sportiv pe care îl practică. Baza energetică a unui efort fizic o constituie alimentația adaptată în funcție de efortul fizic efectuat.

Specialiștii au calculat că greutatea unei persoane care mănîncă în fiecare zi 1% în plus față de Kcal. consumate în activitatea zilnică, chiar dacă pe an nu acumulează decît 0,9 kg, peste greutatea normală, în 30 ani greutatea va spori cu peste 25 kg. Pentru a preveni acest neajuns, trebuie ca fiecare dintre noi, să aibă conștiința zilnică a echilibrului caloric.

Sănătatea „de fier" și performanța de vîrf se păstrează numai pe baza unui regim de muncă și viață ordonată, pe o alimentație necesară dezvoltării armonioase a organismului în profil fizic și psihic. Efortul fizic, practicat sistematic, în mod susținut devine la un moment dat o terapie naturală tranchilizantă în care sistemul muscular alături de sistemul nervos se tonifică, iar sistemul nervos se deconectează de „stresul modern".

În acest fel, se realizează o stare fizică și psihică de bine-optimism-voioșie — cunoscută și înțeleasă numai de cei care practică periodic o mișcare ordonată și integrată într-un efort fizic.

BIBLIOGRAFIE

1. **Alexandrescu C.** — Alimentația sportivului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968

2. **Baciu I.** — Fiziologie — Cap. Metabolismul și alimentația, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1977
3. **Medicine du Sport,** tome 56,25 — janvier 1982 — Substratele energetice ale activității fizice ; aplicații dietetice
4. **Medizin und Sport,** Berlin 25 (1985) — 5 — Variabilitatea funcțională a fibrelor musculare .
5. **Saragea M.** — Fiziopatologie, vol. II, cap. Fiziopatologia mecanismului general celular, Ed. Academiei RSR, 1982
6. **S. Mărcuș** — Inima și activitatea fizică, Ed. Sport-Turism, 1982
7. **Udriștioiu A.** — Determinarea capacității de efort cu ajutorul bicicletei ergometrice Pegas Pedalux la copii și adolescenții care practică sportul, Revista de Educație Fizică și Sport nr. 9, C.N.E.F.S., București, 1985

A. UDRIȘTOIU : La base énergétique de l'effort physique dosé sur un ergocycle Pegas

L'organisme vivant exige une alimentation rationnelle pour couvrir les besoins énergétiques et pour maintenir les réserves d'énergie.

En fonction des besoins énergétiques de l'organisme, on peut parler d'un métabolisme basal et d'un métabolisme d'effort physique et psychique. Etant donné que l'effort sportif se déroule surtout à l'aide des muscles, le métabolisme musculaire doit être parfaitement adapté aux besoins de l'organisme, ce qui peut être réalisé par un entraînement méthodique.

L'équilibre nutritif rend l'organisme du sportif apte au rendement neuromusculaire maximal lorsque son métabolisme énergétique se déroule aux paramètres optimaux.

Les principaux aliments, indispensables à la vie, sont : les protides, les lipides, les glucides, les sels minéraux, les vitamines et l'eau.

La base énergétique d'un effort physique est constituée par l'alimentation adaptée en fonction de l'effort physique fourni.

La santé et la performance sont conservées uniquement en vertu d'un régime de travail et de vie ordonnés sur l'alimentation nécessaire au développement harmonieux de l'organisme du point de vue physique et psychique.

A. UDRIȘTOIU : The Energetic Basis of Physical Effort Measured by a Pegas Ergocycle

Human beings need a judicious diet in order to meet their energy requirements while also keeping energy reserves.

In keeping with the energy requirements one speaks of basal metabolism and physical and psychic effort metabolism. As efforts in sport imply particularly the muscles, muscular metabolism should be perfectly adjusted to the needs of the body, which can be achieved by a methodical training.

A nutritive balance makes the sportsman's body capable of a maximum neuromuscular efficiency if his energetic metabolism shows the best parameters.

The main foods indispensable to man's life include proteins, lipides, glucides, mineral salts, vitamins and water.

The energetic basis of a physical effort is the diet adjusted to the physical effort made.

Health and performance are maintained only on the basis of an ordered life and work style, on a diet having in view the harmonious physical and psychic development of the body.

CAMPIONATUL MONDIAL DE FOTBAL DIN 1986 PRIVIT PRIN PRISMA INFORMAȚIILOR OBȚINUTE ÎN PERIOADA 1974–1985

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Petroșani

Recentul Campionat Mondial de fotbal — cel mai de seamă eveniment sportiv al anului — ne-a oferit, ca orice competiție de amploare, ocazia dobîndirii unor date noi, precum și prilejul reactualizării informațiilor obținute de diferiți autori în ultimii 11 ani.

Aplicînd propriile **metode de înregistrare** (2) a meciurilor de fotbal am consemnat la ultimul C.M. diferite aspecte tehnice, de specialitate.

Înainte de toate, dorim să **atragem atenția** că datele recoltate se referă **doar la primele 90 minute ale meciurilor,** deci, nu și la prelungiri.

La meciurile contînd pentru C.M. '86 **am înregistrat :** numărul șuturilor, pe spațiul porții și în afara lui, raportat la numărul golurilor marcate/echipă ; modalitățile cum s-au marcat golurile; modalitățile prin care echipele au intrat în posesia mingii și modalitățile prin care ele au pierdut balonul (la un meci am efectuat consemnarea pe zone) ; numărul atacurilor și cel al intervențiilor în atac/zone ; numărul paselor — bune și imprecise — și cel al intercepțiilor/zone ; frecvența fazelor fixe și consecințele lor.

După prelucrarea matematico-statistică a datelor recoltate trecem la prezentarea și discutarea lor :

1. **Numărul șuturilor — pe spațiul porții și în afara acestuia — precum și cel al golurilor marcate.**

Criteriile de înregistrare au fost următoarele : am consemnat ca șuturi pe spațiul porții doar acele transmiteri ale mingii care au periclitat poarta adversă, din urma cărora se putea înscrie un gol, deci : să aibă forță — viteză sau traiectorie — element surpriză ; la șuturile în afara spațiului porții : dacă dintr-un unghi favorabil mingea nu s-a apropiat la minimum 1 m de poartă, atunci am considerat ca transmitere imprecisă și nicidecum ca șut în afara spațiului porții, însă dacă dintr-un unghi nefavorabil, închis balonul s-a îndepărtat de stîlpul distal mai mult de 1 m, totuși am consemnat ca șut în afara spațiului porții. Un jucător aflat perpendicular pe poarta adversă șutează puternic, spectaculos chiar, dar la 2 m peste transversală — să socotim această transmitere a mingii ca șut în afara spațiului ? nu !, eventual ca o transmitere imprecisă, într-un alt gen de înregistrare. Am dorit să prezentăm criteriile noastre de înregistrare, deoarece în literatura de specialitate nu se prezintă aceste puncte de vedere, astfel că aprecierea rămîne la latitudinea (depinde de subiectivismul) înregistratorului.

Rezultă că, în medie, au fost necesare — la meciurile înregistrate de noi, la care ne vom referi și în continuare cînd vom prezenta diferitele aspecte de la C.M. '86 — 8,05 șuturi totale ca unul să se transforme în gol, dar numai 4,31 de șuturi pe spațiul porții ca să consemnăm doritul gol. La „EURO '84" — unde am înregistrat 15 meciuri, am obținut, corespunzător, următoarele valori : 7,5 și 4,1 ; în divizia A, ediția '84—'85 — și la această ediție ne vom referi și în continuare cînd vom face comparații la acest nivel — rezultatele sînt : 9,3

și, corespunzător, 4,3. La C.M. din toate șuturile doar 12,1% s-au transformat în gol, iar din șuturile pe spațiul porții acest procentaj urcă la 23,1% — la „EURO '84" : 13,2% și 24% ; în divizia A : 8% și 23,1%. Deci, constatăm valori apropiate și chiar identice (4,3—4,3 și 23,1—23,1) deși diferența valorică e foarte mare între aceste competiții (C.M. și divizia A). De altfel, media de gol/meci a fost de 2,44 la C.M., de 2,53 la „EURO '84" — și aici am efectuat înregistrări doar în primele 90' ale meciurilor — și de 2,51 la divizia A.

2. **La modalitățile cum s-au marcat golurile am urmărit :**

— golurile marcate pe sferturi de oră, timpul de joc fiind împărțit în 6 sferturi : I = 1'—15', II = 16'—30', III = 46'—60', V = 61'—75', VI = 76'—90'. Rezultă că-n repriza a II-a ca și în ultimul sfert de oră s-au marcat mai multe goluri decît în prima parte a meciurilor și, respectiv, celelalte sferturi de oră — la fel se prezintă situația și la „EURO '84", ca și în campionatul nostru intern, deci : scurgerea timpului este (poate fi) — iată o concluzie — un factor hotărîtor pentru marcarea unui gol, golului victoriei (calificării) ;

— dacă se (mai) șutează de la (mare) distanță ? Pentru a răspunde la această întrebare terenul de joc a fost împărțit ca-n figura nr. 2 ; rezultatele obținute au fost centralizate în tabelul nr. 5, din care rezultă că — cu o singură excepție (R.F.G. — Maroc) — nu ! La fel a fost și la „EURO '84", unde toate golurile s-au marcat din zona B3 ; să mai facem cunoscut că la C.M. au fost minoritare golurile marcate din afara suprafeței de pedeapsă. Privind împărțirea terenului ca-n figura nr. 2 am propune ca toți cei care comentează un meci de fotbal să aibă în vedere aceste zone, sau altele similare, căci s-ar putea prezenta cu destulă precizie, dar și succint, locul acțiunii despre care se relatează ! ;

— părțile corpului cu care s-au marcat golurile, prin care am dorit să obținem informații despre ambidextrie și folosirea capului la finalizare. Ambidextria se referă la toți marcatorii și nu la ambidextria unui singur jucător, căci s-ar putea ca unii jucători să finalizeze doar cu piciorul drept, alții doar cu stîngul, iar o a treia categorie — teoretic vorbind — doar cu capul — cu toate acestea reiese că la C.M. piciorul drept, în majoritatea cazurilor, este preferat la finalizare (53,2%). Prin înregistrarea a 59 de meciuri de seniori de diferite nivele am obținut următoarele rezultate : la 56,9% dintre golurile marcate s-a folosit piciorul drept, la 22,9% — piciorul stîng și doar 20,1% goluri marcate cu capul ;

— marcarea golurilor prin prisma acțiunilor individuale sau colective. Deși finalizarea este eminamente un act individual, golul marcat în urma unui șut direct, „dintr-o bucată", care n-a necesitat — sau jucătorul n-a vrut să facă — o preluare, fentă, un dribling am considerat ca fiind rezultatul unei acțiuni colective, iar dacă înaintea actului finalizator s-a recurs la una dintre aceste acțiuni suplimentare, atunci am notat ca acțiune individuală — **iată criteriile de înregistrare.** Datele ne indică că marcatorii au fost puși în situații favorabile de a șuta și marca, că driblingul, fenta în plus n-au fost preferate — așa cum se mai întîmplă în campionatul nostru ! — în dauna actului finalizator, însă procentajul mare al acțiunilor individuale (45,6%) denotă că atunci cînd era cazul (de exemplu : pasa greșită în meciul Spania — Danemarca) jucătorii și-au asumat riscul depășirii adversarilor pentru a putea șuta și, implicit, marca (de exemplu : Maradona în meciurile cu Anglia și Belgia). Rezultatele de la „EURO '84" sînt aproape identice cu cele de la C.M. : 45,9% pentru acțiunile individuale și 54,1% pentru cele colective ;

— compartimentele din care făceau parte marcatorii — de unde reiese că linia defensivă, îndeosebi, și cea mediană, în mai mică măsură, au avut un randament mai scăzut la capitolul finalizare — însă cu cît s-a înaintat în fazele de disputare, cu atît procentajul liniei a II-a a crescut. Prima constatare o explicăm prin faptul că multe echipe și-au abordat meciurile cu scopul primordial de a nu primi gol (în loc să marce mai multe decît primesc), ceea ce în faza grupelor era convenabil, îndeosebi la al treilea meci, multor echipe. Cu această ocazie să mai consemnăm că din cei 3—4 mijlocași unii erau, în faza de atac, înaintași „pur sînge" (exemplele abundă pentru a le mai enumera). La „EURO '84" (în paranteză dăm datele de la divizia A) 19,5% (13,6%)

dintre goluri au revenit fundașilor, 48,8% (37,1%) mijlocașilor, 31,7% (47,9%) înaintașilor — tot aici 21,9% din totalul golurilor marcate au revenit unui... mijlocaș : M. Platini.

3. **Modalitățile prin care echipele au intrat în posesia mingii, modalitățile prin care ele au pierdut această posesie :** pentru intrarea în posesia mingii am stabilit 9 modalități: 1. intercepțiile ; 2. deposedările ; 3. faulturile comise de echipa adversă aflată în atac ; 4. loviturile de la colț ; 5. hențurile comise de echipa adversă aflată în atac ; 6. repunerile de mingi de la marginea terenului (=aut) ; 7. șuturile echipei adverse ; 8. loviturile de poartă ; 9. surprinderea adversarului în poziție afară din joc ; pentru pierderea posesiei mingii am stabilit următoarele 7 cazuri : 1. transmiterile (pasele) greșite, imprecise ; 2. conducerile de minge, driblingurile, fentele nereușite ; 3. faulturile comise în atac ; 4. preluările greșite ; 5. hențurile comise în faza de atac ; 6. șuturile pe și spre spațiul porții ; 7. pozițiile de ofsaid. Deci, se poate constata că nu am inclus, pentru frecvența lor întîmplătoare, următoarele situații : intrarea în posesia mingii prin lovitura de începere de la începutul meciului sau a reprizei a II-a, pierderea mingii (de fapt întreruperea atacului) prin fluierul final de meci sau repriză, prin încălcarea regulamentului de 4 pași de către portar etc.

Criteriile de înregistrare ale celor urmărite au fost :

— intercepții = intrările în posesia mingii fără luptă, opoziția adversarului, dar fără ca jocul să se fi întrerupt, deci, conform acestor criterii, orice pasă greșită a echipei adverse am notat-o ca intercepție pentru cealaltă combatantă — tot astfel am consemnat și mingea revenită din zid, bară sau stîlpii porții ;

— deposedările = intrările în posesia mingii prin luptă, prin/cu opoziția adversarului (la fel și la portari) ;

— pentru șuturi vezi § 1 ;

— la aut de poartă am exclus șuturile în afara spațiului porții, dar am consemnat situații ca : driblinguri, conduceri de minge, preluări pînă dincolo de linia porții ;

— pasele greșite, imprecise = acele transmiteri ale mingii care, în final, nu au ajuns la destinație — tot astfel am notat pasa adresată coechipierului aflat în ofsaid fără ca echipa adversă să fi făcut pasul înainte ;

— o pasă bună care totuși n-a ajuns la destinatar pentru că adresantul nu a vrut (? !) să facă pasul înainte, să depună un minim efort (situație mai des întîlnită în campionatele noastre, îndeosebi la juniori) pentru a intra în posesia mingii a fost înregistrată, recunoaștem, arbitrar la pasele greșite (mai corect ar fi fost includerea rubricii : neacceptarea luptei pentru intrarea în posesia mingii, sau : neînțelegere între jucători) ;

— la faulturi am înregistrat și alte greșeli și incorectitudini decît cele pe care le cunoaștem sub această denumire comună, ca : „vorba pe teren", injuriile etc. (acestea mai mult în campionatele noastre, căci la C.M. nu puteam decît să intuim asemenea abateri) ; pentru jucarea mingii cu mîna am deschis o rubrică separată, deci din punct de vedere al regulamentului aici ar fi trebuit s-o includem.

Înregistrările le-am făcut în concordanță cu deciziile arbitrilor, dar erorile de arbitraj ne-au îngreuiat sarcina, ca-n exemplul ce urmează : deposedarea adversarului cu prețul unui evident fault, însă nesancționat de arbitru (? !) am consemnat, totuși, la rubrica „deposedări", iar dacă în aceste împrejurări se pierdea mingea, atunci am notat la rubrica „driblinguri nereușite" — neacordarea golului Spaniei în meciul cu Brazilia, primul „gol" marcat de Maradona în meciul cu Anglia, iată doar 2, dar grave, erori de arbitraj ! — poate, că și în acest caz, era mai bine să deschidem o nouă rubrică : erori de arbitraj (?).

Considerăm că numărul intrărilor în posesia mingii trebuie să fie egal sau foarte apropiat de cel al pierderii ei, ori că de cîte ori echipa A se află în atac (=posesia mingii), de atîtea ori se află în ofensivă și adversara ei — facem această afirmație deoarece am întîlnit în literatura de specialitate situații în care se afirmă că într-un meci o echipă se afla în atac de 160 de ori, pe cînd adversara ei a fost doar de 135 de ori (1, p. 12). Constatarea noastră o susținem și prin schema de mai jos :

cînd echipa A e în: atac (=lovitura de începere) — apărare — atac — apărare — atac... apărare — atac (fluier final)

atunci echipa B e în : apărare — atac

apărare — atac — apărare... atac — apărare (fluier final)

Deci, se poate constata că echipa A a fost de „n" ori în atac, pe cînd echipa B doar de „n—1" ori, deci dacă la același meci înregistrăm numărul atacurilor al ambelor echipe, cifrele rezultate trebuie să fie egale sau la o diferență de ±2 (cifra 2 este dată de numărul reprizelor) !

Conform criteriilor de mai sus, am înregistrat 10 meciuri, din care unul l-am efectuat pe zonele terenului (Z1, Z2, Z3). Din informațiile recoltate rezultă că în medie :

— o echipă se află în atac (în posesia mingii) de 117,7 ori (de 48,1 ori prin interceptarea mingii, de 30,8 ori prin deposedări, de 14,1 ori prin repunerea mingii de la marginea terenului, de 9,4 ori prin șuturile echipei adverse etc.) ;

— atacurile se pierd de 74,3 ori prin pase imprecise, de 25,6 ori prin conduceri de minge, driblinguri, fente nereușite etc. ; un caz aparte : doar o singură dată am consemnat jucarea mingii cu mîna, deși la divizia A a fost prezentă cu o frecvență cuprinsă între 0,2 și 0,8 hențuri/1 echipă.

Vorbind de zonele terenului, constatăm că intercepțiile sînt tot mai numeroase pe măsură ce adversarii se apropie de poarta adversă — la fel și deposedările, pasele imprecise, driblingurile, fentele nereușite cresc în frecvență pe măsură ce echipele se apropie de buturile adverse (la fel și faulturile în atac).

Șuturile pe și spre spațiul porții au o medie cuprinsă între 9,4 și 9,6/1 echipă, iar într-un tabel am obținut o medie de 9,9 (459:46) șuturi totale/1 echipă, ceea ce confirmă exactitatea înregistrărilor făcute. Numărul paselor greșite, imprecise este foarte mare — 63,5% din totalul acțiunilor de atac, dar „Din 113 acțiuni de atac, în medie la 6 meciuri un număr de 75 sau 67% au fost terminate prin pase imprecise, de 21 ori sau 18% mingea a fost pierdută din dribling și de 17 ori sau 15% acțiunea a fost finalizată prin șut". (7, p. 17 — datele se referă la C.M. '74) — la C.M. '86 doar 8,2% din acțiuni s-au terminat prin șuturi. Numărului mare de pase greșite îi corespunde o frecvență pe măsură de intercepții (48,1/1 echipă), însă N. Petrescu la C.M. '74, la meciul Italia — Polonia, a înregistrat 122 de intercepții din partea primei echipe și 128 de asemenea acțiuni din partea celeilalte echipe.

Prin înregistrări la diferite nivele competiționale s-a determinat nr. atacurilor/1 echipă care se prezintă astfel : 122,5 la C.M. '78 (1), 124,5 la C.M. '74 (7), 177, 2 la meciurile internaționale și cele de divizia A, 139,6 la meciurile de diviziile B și C și 209 la întîlnirile de juniori — ultimele medii au fost determinate de I. E. Ilea, în perioada '83—'85, ceea ce ne permite să concluzionăm că **scăderea nivelului competițional și al vîrstei de pregătire duce la creșterea corespunzătoare a posesiilor de minge, care raportat la timpul efectiv de joc se traduce printr-o fiabilitate scăzută a atacurilor.**

4. **Numărul atacurilor și numărul intervențiilor în atac/zone** le-am înregistrat pentru a afla indicele de cursivitate, care se calculează pe baza raportului dintre numărul intervențiilor jucătorilor echipei în ofensivă și numărul atacurilor. Pentru a dobîndi informații mai exacte, consemnările le-am făcut pe zonele terenului. Indicele de cursivitate este cu atît mai mare cu cît numărul jucătorilor care au intervenit efectiv la desfășurarea atacului este mai mare. Afirmația aceasta doar în parte stă în picioare deoarece la desfășurarea unui contraatac rapid nu este de dorit ca mingea să treacă prin mai multe stații, iar în unele meciuri, îndeosebi în faza de grupă, am întîlnit meciuri (ca Anglia — Maroc, de exemplu) cînd spre finele partidei, cînd scorul convenea ambelor combatante, o echipă se „apăra" în propria jumătate, iar celălalt „team", cea cu mingea, pasa nestingherită, timp de zeci de secunde, în propria jumătate de teren, dar fără tendința de a avansa, a cîștiga teren — în acest ultim caz cursivitatea jocului nu poate să ne spună mare lucru.

Criteriile de înregistrare au fost cele prezentate în 1, p. 10 (unde nu sîntem de acord că **„Indicele de cursivitate** este raportul dintre numărul atacurilor inițiate și numărul intervențiilor în acele atacuri ale jucătorilor echipei atacante", ci invers), la care mai adăugăm că transmiterea mingii cu mîna de către portar și repunerea mingii de la marginea terenului am considerat ca participarea cîte unui jucător. Din tabelul nr. 9

reiese că media atacurilor inițiate de cele 3 echipe înregistrate este de 119,7, deci apropiată de cele obținute de autorii menționați la bibliografie ; majoritatea acțiunilor încep în zona a II-a (Z2) și se termină în Z3, însă un număr însemnat de jucători participă la desfășurarea atacurilor în Z2—3 și Z1—3, unde și indicele de cursivitate este și cel mai mare. Media indicelui de cursivitate al tuturor echipelor este apropiată (3,32) de cel al echipelor învingătoare și mai mare (2,95) de cel al echipelor învinse din cele 13 înregistrări efectuate de S. Covaci și E. Horn la C.M. '78 (la noi la sfîrșitul celor 90' scorurile au fost de 1—0, 1—1 și 2—0, deci indicele de cursivitate ușor crescut ne explicăm și prin faptul că am înregistrat 2 echipe care au învins și una care a terminat la egalitate). Indicele de cursivitate poate să ne arate învingătorul în cazul în care o echipă recurge la pase multe — în acest sens : „...principala noastră armă la Atena (...) a fost excelentul joc de pase făcut de întreaga echipă", a declarat Șorin Cîrțu referitor la meciul Olympiakos Pireu — „U" Craiova = 0—1, în „Sportul" nr. 10856/9.XI.'84 —, dar aceste transmiteri de minge să aibă scopul de a periclita poarta adversă și nu cu țelul de a temporiza, pentru a limita proporțiile scorului, de exemplu, sau altfel spus : multe intervenții în cursul unui atac, urmărind finalizarea, dar numai în condițiile opoziției din partea echipei adverse !

Deși nu ne-am propus să urmărim consecvent numărul paselor consecutive am notat la echipa Danemarcei 16 astfel de transmiteri, toate în Z2 și 9 pase consecutive doar în Z3 (în meciul cu R.F.G.), iar la echipa vest-germană am notat numai în Z2 14 pase consecutive (în meciul cu Scoția), dar trebuie să menționăm și faptul că adversarele echipelor înregistrate au privit pasiv la aceste pase (!).

5. **Numărul paselor — bune și imprecise — și al intercepțiilor/zone :** am înregistrat numărul paselor deoarece echipa care pasează mai mult și mai bine (vezi declarația lui Sorin Cîrțu și indicele de cursivitate) are șanse mai mari de a cîștiga meciul, iar numărul intercepțiilor ne poate indica, într-o oarecare măsură, inteligența jocului în apărare (de exemplu : la noi e cazul și lui Ștefănescu). **Criteriile de înregistrare** sînt cele prezentate pe pag. 60, la care adăugăm că, de astă dată, nu am notat ca pasă repunerea mingii de la marginea terenului și transmiterea balonului cu mîna de către portar ; la pasele imprecise am consemnat zona de unde s-a dat și nu unde echipa adversă a intrat în posesia mingii, sau ea a părăsit terenul.

Constatăm că-n medie o echipă pasează de 355,2 ori, la Ș. Covaci și E. Horn de 408 ori (pag. 12) și de 352 ori (pag. 14) și între 284 și 470 la N. Petrescu. Deci, împărțind aceste cifre la 11 (jucători) obținem 25,8—42,7 pase/1 fotbalist (însă N. Petrescu afirmă, la pag. 16—17, că Deina a avut 86 de pase, iar Bremner — 91). Procentajul paselor imprecise — 19,1% — este cu mult sub valorile obținute de N. Petrescu : 35% și 36% (pag. 18). Rezultatele dobîndite de noi la „EURO '84", unde am înregistrat 9 meciuri, ne arată că pe zone există o frecvență mare de pase (bune și imprecise) în Z2, iar mediile paselor în Z1 și Z3 sînt apropiate (67,2 și 62,8). Faptul că doar 17,7% din totalul paselor se efectuează în Z3 să explicăm prin dorința atacanților de a străpunge individual apărările (exemplul cel mai elocvent fiind Maradona), sau prin existența apărărilor ermetice ?

Media intercepțiilor — 55,8 — este mai mică decît cea obținută la „EURO '84" — 98,4 — și mult mai scăzută față de valorile obținute de N. Petrescu (vezi pag. 61). Referindu-ne la zonele terenului, constatăm că cele mai multe intercepții se fac în Z1 și că pe măsură ce ne depărtăm de propria poartă, cu atît scade frecvența acestor acțiuni, ceea ce la cealaltă echipă înseamnă că pasele sînt cu atît mai precise, cu cît propria suprafață de poartă se află mai aproape. Numărul intercepțiilor/zone se află în relație inversă cu numărul paselor imprecise/zone.

6. **Frecvența fazelor fixe și consecințele lor :** pentru a constata în ce măsură se marchează din faze fixe doritul goi am înregistrat 10 meciuri. **Criteriile de înregistrare** au fost următoarele : în fiecare meci am consemnat ambele echipe ; am înregistrat doar acele faze care s-au desfășurat începînd cu 25—30 m de poarta adversă (Z3) ; la loviturile libere directe (=L.L.D.) am exclus loviturile de pedeapsă, iar la loviturile libere

indirecte (=L.L.I.) am inclus și repunerea mingii de la marginea terenului (aut) ; am considerat o fază terminată atunci cînd echipa adversă a atins mingea, chiar dacă ea a revenit „team"-ului care a repus-o în joc.

Înainte de a prezenta rezultatele, să facem cunoscut că-n paranteză prima cifră se referă la rezultatele obținute de la meciurile internaționale anterioare C.M., iar a doua valoare indică datele recoltate de la divizia A. Deci : constatăm o frecvență, totuși, mică a L.L.D.-urilor : 9/1 echipă (10,9 și 11,3), ceea ce să însemne că apărările nu au apelat la antijoc ? ; în total doar 43 de șuturi din aceste ocazii, din care doar un gol, iar ca medii obținem următoarele valori : în total 2,1 șuturi/1 echipă (1 și 2,5) și 0,05 goluri (0,1 și 0,4) ; la L.L.I. toate valorile sînt inferioare față de cele directe (deși, reamintim, am inclus și autu-rile) — situație care se constată și la celelalte meciuri internaționale, precum și la cele din divizia A ;

Mediile mici — îndeosebi la șuturile pe spațiul porții și, implicit, la goluri — să se datoreze faptului că adversarele prea s-au cunoscut, deci și-au luat măsurile necesare — sarcina echipei în apărare fiind mai facilă ! —, sau să ne explicăm prin neacordarea atenției cuvenite acestor situații (??!) ? Antrenorii chestionați au fost de părere că în campionatele noastre de diferite nivele, deși există indicații precise — dealtfel la antrenamente s-au repetat schemele — mingea înainte de a ajunge în fața porții adverse, în gol chiar, nu circulă pe traseul prestabilit, ci pe cel ivit în acel moment al jocului. Deci : apărările se dovedesc a fi superioare (începînd cu nerespectarea distanței de 9,15 m — așa cum a fost și la C.M. — și terminînd cu antijocul, uneori nesancționat de arbitri) atacurilor ; cam așa ar fi din moment ce și de la 11 m au ratat — și încă cine ? — Platini, Socrate, Zico, Cezar și alții (de astă dată, ne-am referit și la loviturile de după prelungiri)... Dar, vă mai amintiți de golul lui Matthaeus în meciul cu Maroc ? — deci se poate ! dacă...

BIBLIOGRAFIE

1. COVACI, ȘTEFAN, HORN, EGON: Cursivitatea, caracteristică esențială a modelului jocului modern de fotbal, în „Orientări și tendințe în fotbal" vol. XIV, C.N.E.F.S. 1983.
2. ILEA, IOAN-ERNEST : Modalități de înregistrare a diferitelor aspecte ale jocului de fotbal.
3. ILEA, IOAN-ERNEST : Parametrii obiectivi privind intrările în posesia mingii și pierderile ei la diferite nivele și vîrste competiționale ale jocului de fotbal, în E.F.S. nr. 11/1985.
4. ILEA, IOAN-ERNEST : Cum se finalizează în jocul de fotbal ?
5. ILEA, IOAN-ERNEST : Cum s-a finalizat la „EURO '84" și cîteva date comparative cu informațiile obținute de la Campionatul diviziei A, ediția '84—'85.
6. ILEA, IOAN-ERNEST : Numărul paselor, atacurilor de deposedare și al intercepțiilor la „EURO '84", în comparație cu datele obținute de la echipele române de diferite nivele și vîrste competiționale.
7. PETRESCU, NICOLAE : Fotbalul pe culmile performanței, Edit. Sport-Turism, 1977.
8. STĂNCULESCU, VICTOR : Fotbal-aspecte moderne de antrenament și joc, Edit. Sport-Turism, București, 1977.
9. STĂNCULESCU, VICTOR : Ghidul antrenorului de fotbal, Edit. Sport-Turism, 1982.
10. STUPARU, ȘTEFAN, SICHITIU, GRIGORE : Parametrii obiectivi privind desfășurarea jocului de fotbal la diferite nivele competiționale, în „Rombol" nr. 1/1983 — pentru antrenorii de seniori, C.N.E.F.S.-F.R.F., București, 1983.

*

* Mulțumim și pe această cale inginerilor IULIU KAPROS — C.M.V.J. Petroșani — și RICHARD NIEDERMAYER — I.U.M. Petroșani pentru ajutorul acordat cu ocazia înregistrării meciurilor.

(NOTĂ : Din lipsă de spațiu, nu au fost inserate tabelele și graficele)

I. E. ILEA : Aspects du Championnat Mondial de football '86 en comparaison avec les informations obtenues pendant la période 1974—1985

Cette étude a la structure suivante : 1) Le nombre de coups dans la région du but et en dehors de celui-ci, ainsi que le nombre de goals marqués. 2) Les

modalités de marquage des goals. 3) Les modalités qui ont permis aux joueurs de posséder la balle et de la perdre. 4) Le nombre d'attaques et le nombre d'interventions en attaque/zones. 5) Le nombre de passes — bonnes et imprécises — et des interceptions/zones. 6) La fréquence des phases fixes et leurs conséquences. Finalement, on présente les résultats statistiques de l'étude. Des tableaux accompagnent les commentaires de l'auteur.

I. E. ILEA : A Few Aspects of the 1986 World Football Championships Compared to Information Covering the 1974—1985 Period

The structure of the study is the following : 1) The number of kicks within and outside the area of gate and the number of goals scored. 2) The ways in which the goals were scored. 3) The ways in which the teams took possession of the ball and the way in which they lost it. 4) The number of attacks and the number of interventions in attacking area. 5) The number of good and miss passes and of trappings/area. 6) The frequency of fixed phases and their consequences. As a conclusion, the author provides statistics of the results. The space not permitting, tables are attached to the author's commentaries.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

INHALT

* * *: Leitungsartikel . . . 1

I. TEODORESCU : Beiträge und Massregelm für ein günstige vorerringerungen in die Versöhung und Aktualitäten der Theoretische Leibesübung Problemen (II) 3

THEORIE-STUDIEN-FORSCHUNGSARBEITEN

V. L. DIMITRIU : Betrachtungen über die Theoretische und Prakdische Wert des verhältniss des Schätzung in die Physische entwicklung 17

I. DRĂGAN : Einige methodische hinweise für die Ausrängung Testen, in Laboratorium und Freien anlässlich der Training richtungen 25

MARIA ŞERBAN, M. ŞERBAN : Psycho-Pedagogische Verflichtungen für die vorbereitung der Sportler in die Pubeszens 28

N. LENGHEL : Studien der Ursachen einer verletzung veröffentlichtungen bei die Ringer und vorbeugende Mitteilen für die ausrüstüng der Sportler . . 34

TECHNIK-METHODIK-TRAINING

A. MURARU : Selectionsmethoden in Judosport 36

CSŰDÖR G. : Mitteilen für eine Spezialerwärnung vor einem Handballspiel 44

SPORTMEDIZIN

A. UDRISTOIU : Energetische Gründlage einer Physische ansträngung auf den Ergofahrad „Pegas“ 51

MEINUNGEN-BERATUNGEN

I. E. ILEA : Die Fussball Weltmeisterschaft 1986, in vergleich mit die Information erreichungen zwischen 1974—1985 . . 58

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1

Л. ТЕОДОРЕСКУ: Соображения и предложения о целесообразности пересмотра и актуализирования отдельных теоретических постановок о физическом воспитании и спорте (II) 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

В. Л. ДИМИТРИУ: Соображения о теоретическом и практическом значении пропорции в оценке физического развития 17

И. ДРАГАН: Некоторые методические рекомендации для исследования способности к усилию в лаборатории и на месте занятий в целях управления тренировочным процессом 25

МАРИЯ ШЕРБАН, М. ШЕРБАН: Психо-педагогические требования в обучении спортсменов, достигших половой зрелости . . . 28

Н. ЛЕНГЕЛ: Изучение причин появления травм в борьбе и средства для их предотвращения и для восстановления спортсменов 34

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

А. МУРАРУ: Методы отбора в борьбе дзю-до 39

ЧУДО Г.: Средства для специфичной разминки, предшествующей гандбольную игру 44

СПОРТИВНАЯ ШЕДИЦИНА

А. УДРИШТОЮ: Энергетическая основа дозированного физического усилия на эргоцикле Пегас . . . 51

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

И. Е. ИЛЯ: Обзор Чемпионата мира по футболу 1986 года через призму информаций, полученных в 1974—1985 годах 58

I.P. Informaţia c. 2654

41 404

10 lei

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

SZEMLÉZVE
TESTNEVELÉSI

12
1986

1988 -07-

EFS

Proletari din toate țările, uniți-vă!

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

ANUL XXXIX, NR. 12, DECEMBRIE, 1986

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

COLABORATORI PERMANENȚI

Tiberiu ARDELEAN, Lazăr BAROGA, Efrem CHERTEȘ, Valentin CONSTANDACHE, Ioan DRĂGAN, Carmen DUMITRU, Mihai EPURAN, Elena FIREA, Adrian GAGEA, Ioan KUNST-GHERMĂNESCU, Maria LOGIN, Alexe NICU, Gabriel POPESCU, Corneliu RĂDUȚ, Eugen SCARLAT, Claudia SIMIONESCU, Leon TEODORESCU.

Redacția : Str. Vasile Conta 16 București, Căsuța poștală nr. 21—1 Telefon : 11 04 28. Costul unui abonament pe un an, lei 120. Abonamentele pentru străinătate, prin „ROMPRESFILATELIA" — Serviciul export-import presă. Calea Griviței 64—66 P.O.B. — 12—201. Telex 10376 prsfir București

CUPRINS

* * * : Realizările obținute în 1986, la temelia unor noi și importante înfăptuiri în anul viitor . . 1

A. NICU : Sportul, factor activ de cunoaștere și înțelegere între tineretul și popoarele lumii contemporane 3

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

M. EPURAN : Noi puncte de vedere privind principiile antrenamentului sportiv de performanță 7

MARIA ȘERBAN : Cum lucrăm cu sportivii juniori excepționali (Observații psihologice) 12

V. ȘUSMAN : Studiu privind creșterea componentelor capacității motorii și a randamentului producției prin lecțiile de educație fizică 17

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

E. SCARLAT : Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă al elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță — obiectiv de primă importanță pentru activitatea didactică . 23

ANGELA-ELENA MÎRZA : Factori, metode și mijloace care conduc la creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică desfășurate în spații improvizate, cu studente din anul I . . . 28

V. FĂRCAȘ : Aspecte privind optimizarea planificării trimestriale în predarea educației fizice la clasele liceale 34

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

A. MURARU : Metode de selecție în judo (II) 38

D. NEGULICI : Algoritmizarea pregătirii fizice specifice în jocul de oină 43

V. DUMITRESCU : Unele observații metodice pe marginea concursului de atletism dintre echipele de juniori ale României și S.U.A. 48

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

E. CREȚU : Cîteva aspecte ale dezvoltării activității sportive de masă 53

OPINII — CONSULTAȚII

ELENA DOBINCĂ : Din activitatea Comisiei de coordonare a activității științifice a C.N.E.F.S. . . 57

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

*** : Articole apărute în revista E.F.S. în anul 1986 59

REALIZĂRILE OBȚINUTE ÎN 1986, LA TEMELIA UNOR NOI ȘI IMPORTANTE ÎNFĂPTUIRI ÎN ANUL VIITOR

Poporul nostru încheie anul 1986 și, totodată, primul an al celui de-al 8-lea cincinal, cu legitimă mîndrie și profundă satisfacție pentru rezultatele importante dobîndite în dezvoltarea economică și socială a patriei, păsind în noul an, 1987, cel de-al doilea al actualului cincinal, însuflețit de voința de a-și spori eforturile pentru înfăptuirea rodnicelor hotărîri ale Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român, a Programului partidului, pentru ridicarea României pe noi trepte, calitativ superioare, de progres și civilizație.

1986 a fost un an bogat în împliniri, el a reprezentat o nouă etapă importantă pe calea consolidării orînduirii socialiste, a ridicării nivelului de trai material și spiritual al întregului popor. S-au dezvoltat în continuare industria, agricultura, celelalte ramuri ale economiei naționale. Realizări importante s-au obținut și în domeniile învățămîntului, științei și culturii — factori determinanți în asigurarea progresului general al patriei. Nu există sector de activitate în care să nu se fi introdus în producție rezultatele cercetării științifice, noi tehnologii, după cum e important să subliniem că, în același timp, învățămîntul a asigurat ridicarea generală a nivelului de cunoștințe al întregului tineret, pregătirea superioară a forței de muncă și a cadrelor de specialiști pentru toate sectoarele de activitate. În acest an au continuat să se perfecționeze organizarea și conducerea economiei naționale, a întregii societăți, noile organisme ale democrației muncitorești, revoluționare — care își întemeiază activitatea pe principiile autoconducerii și autogestiunii — asigurînd participarea nemijlocită, directă a maselor, a întregului popor la dezbaterea și adoptarea programelor privind dezvoltarea social-economică a țării, la conducerea unităților economice și sociale de bază, cît și la nivel național, exercitarea deplină de către oamenii muncii a prerogativelor lor de proprietari, producători și beneficiari ai avuției naționale.

Realizările importante obținute în 1986, primul an al unui nou cincinal, demonstrează cu puterea faptelor justețea liniei politice generale a partidului, superioritatea orînduirii noastre socialiste, caracterul profund științific, realist și mobilizator al planurilor și programelor de dezvoltare economico-socială a țării ; ele pun în lumină cu pregnanță uriașul potențial creator al națiunii noastre, capacitatea poporului român de a învinge orice obstacole și greutăți și de a actiona cu succes, în strînsă unitate, sub conducerea partidului — centrul vital al societății — pentru ridicarea patriei pe noi trepte, mai înalte, de înflorire și progres, de a asigura înaintarea neabătută a României pe drumul edificării socialismului și comunismului.

Toate aceste importante realizări sînt indisolubil legate de strălucita activitate teoretică și practică a secretarului general al partidului, președintele republicii, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, cel mai iubit fiu al națiunii noastre, personalitate proeminentă a lumii contemporane, de rolul său determinant în elaborarea și înfăptuirea politicii interne și externe a partidului și statului, în fundamentarea științifică a planurilor și programelor dezvoltării social-economice, în mobilizarea tuturor resurselor și forțelor creatoare ale poporului la măreața operă de făurire a unei noi civilizații, superioare, în transpunerea neabătută în viață a hotărîrilor Congresului al XIII-lea, a Programului partidului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism.

Cu cîteva săptămîni înainte de încheierea primului an al actualului cincinal, în spiritul profundului democratism ce caracterizează întreaga noastră viață economico-socială, s-au luat o serie de hotărîri de maximă importanță pentru înălțarea patriei pe o nouă treaptă, superioară, de progres și civilizație, pentru parcurgerea unei noi etape pe drumul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. **Dezbătute și aprobate de plenara C.C. al P.C.R., plenara Consiliului Național al Oame-**

Educație fizică și sport, nr. 12, 1986, pag. 1

nilor Muncii și plenara Consiliului Național al Frontului Democrației și Unității Socialiste, proiectele Planului național unic de dezvoltare economico-socială a Republicii Socialiste România pe anul 1987, Planului de dezvoltare a agriculturii, industriei alimentare, silviculturii și gospodăririi apelor pe anul 1987, Bugetul de Stat pe anul 1987 au căpătat putere de lege prin hotărîrea adoptată de Marea Adunare Națională, marele forum legislativ al țării.

În deplină unanimitate, dînd expresie gîndurilor și sentimentelor de aleasă prețuire ale clasei noastre muncitoare, ale întregului popor, participanții la dezbateri au reliefat și cu aceste prilejuri rolul hotărîtor, determinant, al tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, în elaborarea și fundamentarea pe baze științifice, într-o concepție unitară, a direcțiilor de dezvoltare economică și socială a țării în cel de-al doilea an al celui de al 8-lea cincinal, în conceperea și aplicarea programelor speciale cu privire la perfecționarea organizării și modernizarea tehnologică a producției, îmbunătățirea activității economico-financiare, stabilirea noilor normative de folosire a mijloacelor financiare și materiale încredințate de societate spre administrare fiecărui colectiv de oameni ai muncii. În același context, s-a relevat contribuția decisivă a secretarului general al partidului în stabilirea măsurilor concrete menite să asigure mobilizarea largă a forțelor și energiilor creatoare ale întregii națiuni pentru creșterea intensivă, în ritmuri înalte, a industriei, agriculturii, a tuturor sectoarelor de activitate, pentru înflorirea științei, învățămîntului, culturii, pentru înfăptuirea neabătută a Programului partidului și trecerea țării noastre în actualul cincinal la stadiul de țară mediu dezvoltată.

Prin întregul lui conținut, planul pe 1987 are ca trăsătură definitorie, marcantă, continuarea la un nivel superior a procesului de dezvoltare intensivă a economiei naționale, proces început încă din acest prim an al cincinalului actual. „**Am depășit stadiul dezvoltării extensive** — sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu** la recenta plenară a C.C. al P.C.R. —, **acum dispunem de o asemenea industrie și de o asemenea bază, în toate sectoarele, încît trebuie să facem totul pentru a folosi mijloacele de care dispunem în vederea realizării obiectivelor intensive, a modernizării tehnologiilor, a creșterii eficienței economice, a valorificării superioare a materiilor prime și a muncii poporului nostru**".

Corespunzător acestor orientări programatice, pentru îndeplinirea exemplară a planului pe anul 1987 este necesar să se mobilizeze toate energiile creatoare ale națiunii, toate forțele umane și materiale disponibile, astfel încît să se asigure accentuarea laturilor calitative ale creșterii economice, pe baza celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii contemporane. **Nu este suficient că am adoptat planuri și hotărîri juste** — sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu** la plenara C.C. al P.C.R. — **este necesar să ne asumăm răspunderea, fiecare la locul său de muncă, și să acționăm pentru realizarea lor în viață.**

Mișcarea noastră sportivă a înregistrat și ea succese notabile în anul 1986. La înot, haltere, canotaj, caiac-canoe, fotbal, popice, gimnastică-juniori, sportivele și sportivii români au urcat pe podiumul unor competiții mondiale sau europene, au cîștigat cupe continentale, și-au dovedit superioritatea în disputele cu cei mai buni sportivi ai lumii. În procesul complex al pregătirii marilor competiții — cu prioritate a viitoarelor Jocuri Olimpice, din 1988 — s-au manifestat și neajunsuri, care s-au constituit în tot atîtea obsacole pe drumul spre marea performanță. Iată motivul pentru care sportivii, tehnicienii, activiștii mișcării noastre sportive, puternic mobilizați de indicațiile și îndemnurile tovarășului **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, președintele republicii, sînt hotărîți ca, din primele zile ale lui 1987, să muncească mai bine, la un nivel calitativ superior, într-un spirit de deplină ordine și disciplină, pentru obținerea unor rezultate cît mai bune în campionatele europene și mondiale programate anul viitor. Este o datorie de onoare a sportivilor noștri fruntași de a munci mai mult și cu mai mare eficiență, de a ridica cota performanțelor obținute în marile întreceri, pentru a răspunde astfel minunatelor condiții pe care partidul și statul le-au creat mișcării sportive românești, pentru a răsplăti și în acest mod grija părintească cu care sînt înconjurați.

SPORTUL, FACTOR ACTIV DE CUNOAȘTERE ȘI ÎNȚELEGERE ÎNTRE TINERETUL ȘI POPOARELE LUMII CONTEMPORANE*

Conf. dr. NICU ALEXE

Directorul Centrului de perfecționare a cadrelor din mișcarea sportivă din România

1. **Pacea** și **războiul** constituie o alternativă dramatică a vieții politice, economice și sociale, surprinsă în toată desfășurarea ei istorică. Expresie a contradicțiilor antagoniste ale realității politico-sociale, această alternanță ilogică, a privat omenirea de o imensă avuție materială pe care ea a acumulat-o, dar pe care războiul a devastat-o, i-a impus jertfe imense, i-a creat o continuă opreliște în dezvoltarea ei. Statistica evident incompletă estimează că în 4 500 de ani istoria a înregistrat 14.500 războaie în care și-au pierdut viața 4 miliarde de oameni. Calculul pierderilor materiale, ale devastării, discontinuității și arderii așezămintelor de cultură, pierderile iremediabile ale sintezelor spiritualității umane pe perioade lungi de gîndire și observație, crizele morale, actele cumplite de injustiție, întreaga aritmie și limitare imprimată ideilor și faptelor de progres nu-l poate face din păcate nimeni pentrucă dimensiunea lui nu-i măsurabilă. Chiar și atunci cînd războiul a fost drept costul său a însemnat o împovărătoare factură pentru destinul popoarelor. Această constatare este cu atît mai deplorabilă cu cît analiza cauzelor războaielor demonstrează că nici unul nu a fost o necesitate obiectivă, ele nefiind implacabile, o regulă, o legitate a vieții societății umane. Dimpotrivă, el este eșecul ei, este momentul crizei paroxistice la care a condus inaptitudinea, imoralitatea, violența gîndirii și gestului, filosofii absurde, ideologii morbide, rapacitatea claselor avute, vanității patologice — toți factori subiectivi, situați în afara actului de decizie al marilor colectivități care paradoxal rămîn făuritorii istoriei, de fapt singura sursă constantă și nesecată a vieții, a civilizației.

2. Dacă omenirea contemporană are răgazul a mai bine de patru decenii de relativă pace generală (pentru că cea regională este continuu amenințată și călcată) fenomenul nu poate fi explicat decît prin faptul că opinia publică internațională tot mai bine organizată, limitează acțiunea cercurilor militariste, iredentiste, revanșarde și imperialiste menite să sporească înarmarea, să agraveze conflictele și să le degenereze, să escaladeze starea de tensiune actuală.

Dintre cele două căi, ultima este tot mai activă, tot mai cuprinzătoare, autoritatea ei morală sporind neîncetat și contrabalansînd creșterea impresionantă a bugetelor militare și agresivitatea cercurilor reacționare.

În interiorul acestui curent de opinii pentru salvgardarea păcii se înscriu pozițiile responsabile ale guvernelor statelor progresiste, ale oamenilor politici înzestrați cu înțelegerea superioară a rolului lor în determinarea opțiunii tuturor factorilor lumii contemporane către alegerea dialogului, înțelegerii și coexistenței pașnice, eliminînd războiul din soluțiile pe care istoria atît de des le-a ales pentru rezolvarea conflictelor.

Cu mîndrie subliniem, din acest punct de vedere, poziția țării mele — România socialistă — a președintelui ei Nicolae Ceaușescu, care din problematica salvgardării păcii au făcut o profesiune de credință, un permanent și stăruitor punct de vedere exprimat în toate forurile politice mondiale, în toate împrejurările vieții internaționale și naționale unde apărarea ei s-a impus. De curînd, Președintele Nicolae Ceaușescu a anunțat reducerea cu 5% a bugetului militar al țării ca dovadă peremptorie că a milita pentru pace înseamnă nu numai a argumenta dar și a acționa, a dovedi real și constant că ea poate fi păstrată dacă popoarele lumii vor dori și ști să o facă. Și în primul rînd tineretul lor, pentru că el reprezintă speranța, viitorul acestei lumi, generația care va purta cel mai direct povara războiului și care este cea mai interesată să-l elimine.

*) Lucrare prezentată la Simpozionul „Sportul și pacea" organizat la Varșovia în intervalul 20—24 oct. 1986.

3. Tineretul României Socialiste educat în acest spirit militează activ pe acest plan. La inițiativa țării mele anul 1985 a fost dedicat tineretului chemat în acest fel să-și ducă contribuția la rezolvarea marilor probleme ale lumii contemporane, la integrarea lui socială, la creșterea rolului său în abordarea marilor problematici care frămîntă planeta noastră. Atît în „SOCUL VIITORULUI" cît și în „AL DOILEA VAL" ale lui A. Toffler, tineretului i se rezervă o altă prezență în ambianța vieții sociale a lumii viitorului apropiat.

Acestui scop, sportul de performanță îi poate servi pe diferite planuri și în primul rînd în cel al cunoașterii și înțelegerii reciproce a tineretului din întreaga lume. Rețeaua în continuă creștere a competiției internaționale (ea este sporită de peste 400 ori față de anii 1940) ca urmare a apariției Cupelor mondiale pe lîngă campionatele mondiale, campionatele continentale, campionatele zonale (Balcaniada, jocurile Mediteraneene, Jocurile Pan Arabe, Pan Americane etc.) și evident jocurile olimpice, creiază raporturi constant repetate, la date prestabilite, într-o succesiune ciclică tot mai frecventă. Proliferarea lor pe orizontală a fost urmată de cea verticală, bazată pe organizarea de competiții internaționale oficiale și amicale pe vîrste (copii, juniori și tineret). Astfel, numărul sportivilor angrenați ritmic și sistemic într-o rețea tot mai deasă de competiții a crescut considerabil în ultimele două decenii ajungînd să fie de ordinul sutelor de milioane.

Factorul determinant al sporirii acestor raporturi cantitative îl constituie **universalitatea fenomenului sportiv** generată evident de sensurile lui educative, de valoarea lui morală și igienică, de fascinația pe care o crează de fapt tuturor vîrstelor. La care se adaugă, dezvoltarea impetuoasă a mass-mediei zilelor noastre pe temeiul generalizării informaticii și al dezvoltării tehnicii cosmice care reprezintă suportul celei de a doua revoluții tehnico-științifice. Efectele lor sociale, înglobînd și problematica sportului explică circulația extraordinară (rapidă, exactă, directă, simultană, selectivă etc.) a informației sportive, angajînd în consecință un interes, o participare afectivă, materială și de prestigiu a unei mari majorități a populației globului, a marei majorități a statelor. Din acest punct de vedere ONU și CIO reprezintă două organisme internaționale relativ egale, numărul țărilor aderența la charta lor fiind aproximativ același.

Într-un astfel de context ideia **întîlnirii și comunicării între sportivii de pretutindeni** este rezolvată la o altă scară de proporții. Pretextul direct îl constituie competiția sportivă. Dar implicațiile, umane — confesiune, prietenia, respectul reciproc, admirația, schimbul de atenții simbolice, corespondență, revederea, îmbrățișarea, amintirea, povestirea — toate acestea (și altele) sînt cele multe și mai dăinuitoare. Ele nu intră în cronica sportivă, în clasamente și erarhii, dar ele compun, amplifică momentul îi dă durată, sens, efect multiplu, implicații psiho-sociale, rezonanțe politice, raporturi etice, sinteze filosofice, monografii și cel mai important — puncte noi de plecare și de interpretare în plan umanistic a vieții sportive internaționale.

Un fapt rămîne indubitabil : ce alt eveniment poate să egaleze ambianța patetică, trăirea unică a celor 7—8.000 de sportivi veniți din toate colțurile lumii în incinta stadioanelor olimpice, în pofida diferențelor de culoare, de limbă, de religii și de ideologii, să poată realiza o imensă comunicare de sentimente și aspirații ? Nici unul sau extrem de rare ! Am putut observa nemijlocit patru jocuri olimpice și ideia fundamentală pe care am reținut-o ca o constantă trăsătură, nesupusă rodării timpului, mai durabilă decît toate clasamentele oficiale și neoficiale, a fost aceea a coeziunii puternice a acestor tineri sportivi pe plan spiritual exprimată în jurămîntul solemn rostit, de legătura spontană a mîinilor, de salutul prietenos — satul olimpic sintetizînd pentru durata jocurilor **spațiul înțelegerii, al coexistenței** calde izvorîte din generozitatea ideilor olimpismului modern, din simplul și uimitorul fapt că în hotarul lui sînt reprezentate toate sau marea majoritate a popoarelor ! Unde se mai poate realiza o astfel de unitate fie ea vremelnică între tineretul estului și vestului, între cel al nordului și sudului ? Pe plan uman egalitatea lor este deplină, șansele lor aceleași, fapt care imprimă acestui mediu sportiv o valență educativă unică. În această direcție trebuie acționat pentru formarea lor în spiritul înaltei responsabilități morale, ei constituind în mic — **modelul coexistenței pașnice al întregii lumi**, în pofida multitudinilor de criterii care îi separă și le conferă identitatea lor. Această unitate în diversitatea elementelor definitorii pentru fiecare tînăr sau grup sportiv, creiate pe temeiul bunăvoinței, al motivației

superioare pentru același ideal de a deveni campion olimpic sau mondial sau simplu participant la aceste manifestații — reprezintă un experiment cu o copleșitoare semnificație pentru oricine caută să găsească soluții pentru menținerea relațiilor pașnice între toate popoarele lumii.

4. — Dar cu o condiție : întrecerea sportivă internațională indiferent de profilul ei să fie ferită de orice imixtiune sau implicații străine de spiritul ei tradițional, de viziunea filosofică care au creiat-o.

În primul rînd să i se asigure **continuitate** ca urmare a înlăturării oricăror factori perturbatori exogeni sau endogeni. Dacă am avea în vedere doar istoria J. O. moderne am constata cu insatisfacție că în primul lor veac de existență (care se va împlini peste 10 ani) sînt absente din cronologia lor 3 ediții (1916, 1940 și 1944) datorate celor două conflagrații mondiale. Comparîndu-le cu cele 12 secole ale lumii antice de succesiune neîntreruptă a acestor jocuri (în număr de 293) indiferent de cataclisme naturale sau sociale am înțelege că reeditarea lor este predominant exterioară, ele nemaipăstrînd puterea și autoritatea lor anterioară, atunci cînd șirul lor continuu alcătuia calendarul unei întregi lumi și al unei epoci în care se includeau restul evenimentelor sociale. Evident, datele lumii contemporane sînt altele decît cele ale lumii vechi. Dar dacă ele acum sînt mai multe, mai complexe, mai diverse și mai conflictuale, nu putem accepta, doar pe acest temei, că este normal să se anuleze sau fie numai să se estompeze semnificația Jocurilor Olimpice moderne atunci cînd cele antice au constituit mai mult de cît un cadru public, ci o sărbătoare a întregului bazin din răsăritul mediteranean, cu sensuri și efecte politice economice și educative atît de specifice Eladei antice, despre care Marx afirmă că, în mic, ea a prefigurat dimensionarea lumii actuale pe toate planurile ei de manifestare.

În al doilea rînd, pe fondul continuității să i se asigure **unitatea și integralitatea participării tineretului sportiv de pretutindeni** la toate aceste forme ale vieții sportive internaționale. Prezența tuturor constituie o premiză esențială a organizării și cultivării lor și singura rațiune pentru care merită să fie păstrate nu numai în secolul următor ci în mileniul care vine. Simpla compatibilitate dintre dorința omului de a se întrece cu sine, de a se compara cu semenii săi, de a muta neîncetat borna potențialului său biologic și spiritual, nu asigură perenitatea fenomenului dacă o astfel de însușire genetică și apoi cultivată nu este încadrată într-un model de existență, într-un mod de a fi, obiectiv necesar și indispensabil unei lumi „micșorată" prin mijloacele moderne de comunicare, circulație și cunoaștere. Doctrina geopolitică a coexistenței pașnice reclamă un astfel de model, care se dovedește a fi un pivot puternic de reazim și încredere, de conciliere și explicații, de acceptare, recunoaștere și respect reciproc. De aceea, el trebuie ferit de orice gen de agresivitate și inconsecvență. Repetatele amenințări de **retragere** a sportivilor din competițiile oficiale ale zilelor noastre, **de nevenire**, mai frecvent în ultimul timp, afectează profund acest model, îi pune în pericol existența sa ca instituție, spirit și efect.

Din acest punct de vedere avem temeiul să afirmăm că sportivii României Socialiste au fost prezenți și vor continua să o facă la toate competițiile viitoare întrucît considerăm că ele și îndeosebi J.O. reprezintă o cale de cunoaștere și înțelegere a tineretului acestei planete care duce la păstrarea păcii, bunul ei cel mai de preț. Neparticiparea sportivilor înseamnă întreruperea contactelor, adîncirea diferendelor, distanțare, resentimente, divizare — stări prea frecvente înregistrate în relațiile politice economice, culturale și diplomatice, pentru a mai fi întîlnite și în spațiul sportiv. El poate și trebuie să rămînă cel mai pur.

În al treilea rînd, din desfășurarea acestor competiții trebuie să dispară actele de violență și terorism. Data de 4 septembrie 1972 rămîne o zi și o noapte prea sîngeroasă în istoria J. O. a acestui secol pentru a fi uitată. Aceste acte zdruncină temelia instituției olimpice, îi anulează ideia, îi compromite filosofia și sensul. În acest fel se întrerupe dialogul, contactul direct între sportivi, reprezentanții statelor care alcătuiesc harta politică a lumii actuale. Prin această separare crește dimensiunea conflictelor, cînd ele ar putea să fie estompate, temporizate și apoi treptat eliminate.

În al patrulea rînd, competiția sportivă internațională trebuie protejată împotriva manifestărilor extremiste profund jignitoare la adresa ființei umane. **Rasismul** și forma sa cea mai virulentă, a **apartheidului** trebuie să dispară din sistemul vieții internaționale și implicit din sport. Protestul țărilor africane în timpul J. O. de

la Montreal și plecarea lor din satul olimpic pentru acest motiv, demonstrează că el nu este încă înlăturat, că el întunecă raporturile umane din mișcarea sportivă olimpică. În arenele ei egalitatea deplină a sportivilor constituie o cucerire morală și politică care trebuie generalizată pe măsura **universalității și democratizării fenomenului**, intervenite după cel de al doilea război mondial, odată cu intrarea țărilor socialiste în marea familie olimpică.

În al cincilea rînd, sportul internațional slujindu-se de conceptul **fair-play-ului**, de întregul arsenal educativ specifice pregătirii și concursului poate să înlăture orice manifestare de **șovinism, iredentism**, care disociază tineretul, îl incită, îl provoacă, conferind luptei sportive un suport revanșard, încărcat de resentimente străine ideii de concurs. Mutarea sentimentelor și a pornirilor naționaliste în viața sportivă îi subminează temelia și o împinge spre conflicte grave, uneori ireversibile, incompatibile cu atmosfera de amiciție care precede și succede concursul sportiv.

5. Prin urmare, competiția sportivă trebuie să constituie o legătură între tineretul lumii contemporane și nu o barieră. Implicația politică a fenomenului nu poate fi evitată. Materialismul istoric ne arată că orice act de cultură, implicit cel sportiv poartă un mesaj el nu se consumă în interiorul ei, nu este un scop în sine ci un mijloc de apropiere a tineretului lumii, de cunoaștere, de circulație, de transmitere, de comparație, de evidențiere în primul rînd a unor valori morale care sintetizează ideia fundamentală a înțelegerii, a întăririi, a păstrării și generalizării păcii. Aceasta este singura platformă, unica direcție a instituțiilor sportive care își onorează statutul și respectă tradițiile și idealurile mari și imuabile ale concursului sportiv. Orice abatere reprezintă o antiteză a acestei orientări esențiale. Sportul nu slujește decît unei singure politici — cea a concilierii, a reciprocității, străine și totodată ostile oricăror forme de abateri de la aceste idei și sensuri majore. Pacea este a întregii omeniri și în această direcție este imperios necesar să se acționeze. Fluctuațiile activității politice internaționale nu pot și nu trebuie să influențeze viața sportivă care rămîne constant credincioasă politicii sale de susținere a păcii, a întîlnirii ciclice și pretutindeni a tineretului lumii. Într-un astfel de cadru general și permanent concepțiile filosofice, ideologiile, confesiunile tinerilor sportivi își păstrează identitatea lor, contactul lor contribuind la armonizarea sau cel puțin la tolerarea lor. Astfel, viața sportivă internațională se va destrăma și din factor activ și puternic de susținere a concordiei mondiale va deveni o sursă de dezacord sau va pieri.

6. O astfel de conduită, de atitudine se educă. Rolul instituțiilor sportive naționale și internaționale, angajarea lor în formarea convingerilor, a conștiinței generațiilor de sportivi în acest spirit se amplifică. Procesul de instruire trebuie dublat de cel educativ pentru ca semnificația întîlnirii sportive internaționale să depășească natura și valoarea ei tehnică, să-i confere moralitate și sens spiritual. În acest scop propunem ca marile concursuri și îndeosebi J. O. să fie dublate de **Congresul ideativ al sportivilor** care să devină forul în care ei să desbată, să propună și să apere cauza păcii. Acesteia să i se subordoneze competiția, victoria și înfrîngerea sportivă, ele alcătuind elementele **epice** ale consursului, fondul afectiv care îi dă culoare și tensiune. Fondul său filosofic, politic și ideologic alcătuiește însă substanța **etică**, cea care îi asigură permanență și autoritate.

NOI PUNCTE DE VEDERE PRIVIND PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV DE PERFORMANȚĂ*

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S. București

1. Introducere

Studiul de față își are originea într-o propunere mai veche pe care am făcut-o (1974) pentru ca în rîndul cunoscutelor principii ale antrenamentului sportiv să fie trecut și „principiul motivației și al efortului voluntar". Propunerea se baza pe observația că, în actualul stadiu de dezvoltare a sportului și de creștere a efortului sportivului în antrenament, absența unei teze, normative, privitoare la stimularea subiectivă a sportivului nu este de natură să asigure maximum de eficiență acestei activități.

Analiza modului cum acest principiu poate interacționa cu celelalte ne-a relevat faptul că felul (maniera) de prezentare a principiilor antrenamentului este rămasă în urmă, atît din punct de vedere teoretic, cît și practic-metodic.

O primă observație critică vizează faptul că drept principii ale antrenamentului au fost preluate unele dintre principiile didactice din pedagogie, cu unele adaptări, și pe care le considerăm neesențiale pentru o mai clară și fundamentală conducere a antrenamentului sportiv.

A doua observație critică se referă la faptul că însuși antrenamentul sportiv n-a fost definit în specificitatea lui, în esențialitatea lui caracteristică, ci, de multe ori, ca simplu „proces pedagogic". Această definire a favorizat și considerarea unilaterală a principiilor sale.

Ca urmare, ne-am propus să reconsiderăm principiile antrenamentului pornind de la evidențierea caracteristicilor acestuia și de la o taxonomie posibilă a punctelor de vedere pe care o implică formularea principiilor.

2. Principiile

Se consideră, de regulă, că **un principiu este o expresie condensată a unei doctrine, teze sau reguli directoare ale unei activități de cunoaștere sau practice, din care derivă o serie de consecințe, de enunțuri sau norme de gîndire, acționare sau de comportament.**

Principiile formulate pentru orice activitate au rostul de a orienta rezolvarea problemelor și de a fundamenta **conducerea** acesteia. Ele provin din generalizarea experienței valoroase și din inducțiile științifice, unele dintre acestea și cu aspecte de ipoteze de tip ameliorativ.

Datorită multitudinii aspectelor din care este considerată o anumită activitate, este posibilă și existența unui mare număr de principii, gradul lor de generalitate fiind foarte diferit, de la cea mai mare generalitate (ex. principiul praxiologic al maximei eficiențe cu minimum de efort), pînă la cele cu caracter de regulă sau normă de acțiune într-o situație dată.

Încercarea de a formula principii pentru diferitele activități umane întîmpină unele dificultăți care provin din complexitatea acestora și din diversitatea punctelor de vedere care pot fi alese. O formulare prea generală orientează, dar nu este destul de eficientă în conducerea și decizia reclamate de situațiile particulare ; o formulare prea detaliată nu poate acoperi însă toate aspectele practice ale domeniului.

* Comunicare la al II-lea Congres al Culturii fizice — Gandsk/Polonia, aprilie, 1986.

Antrenamentul sportiv — ca parte a activității sportive — are caracter de acțiune socială organizată. Firesc este, deci, ca lui să-i corespundă pe deplin principiile care stau la baza organizării și conducerii acțiunilor sociale, de exemplu, principiile organizării, planificării, deciziei, reglării și evaluării. Acestora li se pot adăuga principiile praxiologice formulate inițial de Tadeusz Kotarbinski (valoarea practică a acțiunilor, economizarea, pregătirea și instrumentalizarea acțiunilor, cooperării etc.), de însemnătate evidentă pentru antrenamentul sportiv care urmărește creșterea continuă a performanțelor.

Apelul la principiile pedagogice pentru fundamentarea teoretico-practică a antrenamentului sportiv s-a limitat însă la principiile didactice, ceea ce nu a fost de natură să satisfacă toate cerințele de ordin general, organizatoric, metodic și operațional ale acestuia.

Știința pedagogiei „colecționează" numeroase principii, specifice diferitelor tipuri de activități și obiective : principii generale, ale educației, ale didacticii, ale docimologiei, ale instruirii programate, ale organizării învățământului, ale orientării și selecției școlare și profesionale etc., etc. Aceste principii pot fi oricînd invocate și pentru aspectele instructiv-educative ale antrenamentului sportiv.

În ultimii ani, observăm că și în pedagogie se propun restructurări privind modul de formulare și adresabilitatea principiilor (Paul Popescu-Neveanu — 1965 ; I. K. Babanski — 1979), pentru a ține pasul cu noile date ale revoluției științifico-tehnice.

3. Antrenamentul sportiv și caracteristicile sale

Noțiunile sport și antrenament sînt polisemantice. Cînd le folosim, trebuie neapărat să arătăm la ce fel de sport și de antrenament ne referim. În cazul nostru, ne referim la antrenamentul sportiv de performanță. Oricum, nu sîntem de acord cu sinonimizarea termenilor antrenament și pregătire, chiar dacă în limba engleză termenii sînt omonimi. Considerăm că nota diferențiatoare a antrenamentului față de pregătire este depășirea performanțelor obișnuite.

Fără să facem aici o analiză a noțiunii sau a diferitelor definiții date antrenamentului sportiv, vom sublinia cîteva dintre caracteristicile sale, care determină orientarea noastră în reformularea principiilor acestuia :

— Este o activitate de tip social, componentă de nedespărțit a sportului ;

— Este un proces complex, multifactorial, la a cărui desfășurare participă — alături de sportivi — antrenori, tehnicieni, organizatori și oameni de știință ;

— Are caracter de activitate organizată, planificată și condusă după legi, principii și reguli specifice laturilor biologice, psihice și sociale care o compun și — în același timp — legi, principii, reguli de sistem complex ;

— Se adresează ființei umane în totalitatea ei, urmărind în mod deosebit dezvoltarea aptitudinilor motrice, simultan cu cele intelectuale și afective.

— Urmărește maximizarea performanțelor umane sportive, iar în cazurile în care s-a atins limita adaptabilității — menținerea cît mai îndelungată a nivelului superior atins ;

— Este o activitate de tip praxiologic, toate demersurile sportivilor, antrenorilor și tehnicienilor fiind orientate spre obținerea celei mai mari eficiențe a acțiunilor ;

— Este o activitate de tip pedagogic, instructiv-educativ ;

— Este, în același timp, activitate de autoreglare, de autoeducare a sportivului ;

— Este o activitate care se adresează indivizilor dotați din punct de vedere motric și psihic, operînd progresiv selecția și specializarea celor superior înzestrați pentru marea performanță ;

— Întreaga activitate de pregătire (creșterea capacității de efort, dezvoltarea indicilor aptitudinilor motrice, dezvoltarea intelectuală și afectivă-socială etc.) este orientată spre obținerea celor mai bune performanțe în concurs ;

— Are niveluri diferite, fie raportate la vîrsta și sexul sportivilor, fie la valoarea performanțelor pe care le realizează aceștia ;

— Deși urmărește dezvoltarea capacității progresive de maximizare a performanței, antrenamentul sportiv este și trebuie să fie subordonat cerinței dezvoltării personalității umane, în deplin acord cu societatea în care aceasta trăiește.

4. Principiile antrenamentului sportiv

Teoria antrenamentului sportiv consemnează formulări ale principiilor care se inspiră mult din principiile didactice ;

Astfel, D. Harre — 1973 — enunță următoarele prnicipii ale antrenamentului : 1. accesibilității ; 2. efortului continuu ; 3. periodizării și structurii ciclice a efortului ; 4. participării conștiente ; 5. sistematizării ; 6. intuiției ; 7. individualizării ; 8. însușiri temeinice.

L. P. Matveev și A. D. Novikov — 1980 : Principii **generale :** 1. dezvoltării armonioase, multilaterale a individului ; 2. legării educației fizice de munca în producție și apărare ; 3. întăririi sănătății. Principii **metodice :** 1. participării conștiente ; 2. intuiției ; 3. accesibilității și individualizării ; 4. sistematizării ; 5 creșterii treptate a exigențelor.

Fără să dezvolte principiile antrenamentului, M. Letzerter — 1982 — enunță principiul relației optime între încărcătură și refacere și principiul complementarității teoriei cu practica.

În România, I. Șiclovan — 1977 — alătură principiilor didactice și principii specifice antrenamentului : 1. specializării instruirii sportivilor ; 2 eforturile intense și maxime ; 3. individualizării ; 4. dezvoltării multilaterale a calităților motrice și indicilor morfo-funcționali ; 5. modelării.

În sfîrșit, un punct de vedere particular și original în același timp, propriu jocurilor sportive, îl prezintă Leon Teodorescu — 1984, 1986 — 1 raționalizării ; 2. adaptării tacticii individuale și colective la particularitățile adversarului și competiției ; 3. concordanței dinamicii antrenamentului cu forma sportivă și calendarul competițional ; 4. evaluării sistematice a reactivității sportivului ; 5. prevenirii perturbațiilor ; 6. motivației ; 7. complementarității teoriei cu practica și a mijloacelor cu metodele.

4.1. În propunerile noastre de **reconsiderare a principiilor antrenamentului sportiv pornim de la caracteristicile fundamentale ale antrenamentului sportiv de performanță** și anume :

a) **caracterul de activitate socială praxiologică, ameliorativă și maximizatoare a capacității totale a sportivului** și :

b) **caracterul complex, multilateral și multifactorial al acestei activități.**

În același timp, luăm în considerație **mutațiile determinate de revoluția științifico-tehnică în interpretarea sistemică a fenomenelor și cele din limbajul științific al domeniului.**

4.2. Propunem ca principiile antrenamentului sportiv să fie formulate după o **taxonomie a criteriilor,** care să pornească de la aspectele cele mai generale ale activității și de la obiective, pentru a continua cu conținutul, metodele și strategiile corespunzătoare. În felul acesta, considerăm că atît teoreticienii, cît mai ales practicienii vor găsi mai ușor posibilitatea unei interpretări mai largi, filosofice chiar a antrenamentului, precum și a organizării, planificării și evaluării concrete a acestei activități.

4.3. **Propuneri privind principiile antrenamentului sportiv :**

A. **Principii generale**

1. Orientării politico-ideologice ;
2. Dezvoltării multilaterale a personalității și integrării socio-profesionale a sportivului ;
3. Eficienței maxime și economicității ;
4. Complementarității teoriei cu practica.

B. **Principii privind obiectivele**

1. Maximizării capacității de performanță (pentru anumiți sportivi — stabilizării capacității de performanță) ;
2. Dezvoltării aptitudinilor motrice, cognitive, afective și volitionale ;
3. Controlului, obiectivării și evaluării activității ;
4. Colaborării dintre antrenor, sportiv și echipa de asistență științifică.

C. **Principii privind conținutul**

1. Interdisciplinarității ;
2. Raționalizării ;
3. Operaționalizării.

D. **Principii metodico-strategice**

1. Conștientizării ;
2. Individualizării ;
3. Motivației și efortului voluntar ;
4. Accesibilității ;
5. Modelării ;
6. Simulării ;
7. Supraînvățării ;
8. Interacțiunii mijloacelor verbale cu mijloacele neverbale ;
9. Specializării ;
10. Autoreglării sportivului.

Considerarea principiilor antrenamentului sportiv în ansamblul lor ne obligă să subliniem interdependența lor, interdependență care este regizată de nivelul de generalitate al fiecărui principiu. Este firesc ca principiile metodice să fie condiționate în eficiența lor de principiile conținutului, iar acestea de cele ale obiectivelor și ele la rîndul lor de cele generale.

Teoriei antrenamentului sportiv îi revine obligația de a analiza și dezvolta fiecare dintre categoriile principiilor enunțate, pentru a oferi fundamentare și puncte de sprijin activității practice de educare și formare a performerilor sportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. BABANSKI, I. K. — Optimizarea procesului de învățămînt. (trad.) București, Edit. didactică și pedagogică, 1979.

2. EPURAN, MIHAI — Principiul motivației și al efortului voluntar. Comunicare la sesiunea catedrelor I.E.F.S., București, 1974.

3. HARRE, DIETRICH — Teoria antrenamentului sportiv (trad.) București, Edit. Stadion, 1973.

4. KOTARBINSKI, TADEUSZ — Tratat despre lucrul bine făcut (trad.), București, Editura politică, 1976.

5. LETZEITER, M. — The Sportive Trainings as Topic of the Science of Coaching. In : International Journal of Physical Education, XVIII, 3, 1981, and XIX, 1, 1982.

6. MATVEEV, L. P. ; NOVIKOV, A. D. — Teoria și metodica educației fizice (trad.), București, Edit. Sport-Turism, 1980.

7. POPESCU-NEVEANU, PAUL — Cu privire la necesitatea reconsiderării principiilor didactice. In : Studii de didactică experimentală. București, Edit. didactică și pedagogică, 1965.

8. ȘICLOVAN, IOAN — Teoria antrenamentului sportiv, București, Edit. Sport-Turism, 1977.

9. TEODORESCU, LEON — Reflecții și demersuri pentru oportunitatea unei regîndiri, reconsiderări și actualizări în problemele teoretice ale educației fizice și sportului (I). În : Educație fizică și sport, București, XXXIX, 2, 1986.

M. EPURAN : Nouveaux points de vue concernant les principes de l'entraînement sportif de performance

Par cette étude, l'auteur contribue à reconsidérer les principes de l'entraînement sportif en mettant en évidence les caractéristiques de celui-ci en considé-

rant une possible taxonomie des points de vue qu'implique la formulation des principes. Ses arguments suivent la voie suivante : les principes (la définition du concept) ; l'entraînement sportif et ses caractéristiques ; les principes de l'entraînement sportif (les caractéristiques fondamentales de l'entraînement sportif de performance ; la suggestion de formuler les principes de l'entraînement sportif selon une taxonomie des critères ; propositions au sujet des principes de l'entraînement sportif — principes généraux, principes concernant les objectifs, le contenu, principes méthodo-stratégiques.

M. EPURAN : A New Outlook on the Principles Underlying High Performance Sport Training

The author intends his survey to contribute to a re-consideration of the principles underlying sports training. His starting point is a survey of the characteristics of training and a possible classification of the various standpoints, as implied by the principles. The points dwellt on are the following : the principles (a definition of the concept) ; sports training and its characteristics ; the principles of sports training (the fundamental principles of high performance sports training ; a proposal that the principles of sports training should be set forth after the criteria have been classified ; proposals as to the principles underlying sports training — general principles, principles regarding the objectives, principles regarding the contents, methodical and strategic principles).

CUM LUCRĂM CU SPORTIVII JUNIORI EXCEPȚIONALI

(Observații psihologice)

Psiholog MARIA ȘERBAN — C.C.E.F.S.

Pentru că în limbajul cotidian, de cele mai multe ori i se dă o accepțiune unilaterală, este necesar să precizăm de la început că prin termenul de **„juniori excepționali"** (copii, puberi, adolescenți) care practică sportul desemnăm pe aceia care — prin anumite calități de ordin fizic, motric, comportamental, sau prin deficiențe comportamentale — **se manifestă diferit** în raport cu covîrstnicii lor. În această mare categorie înglobăm, deci, în mod special juniorul superior dotat (supradotat) și în mod auxiliar pe cel cu deficiențe caracteriale care ridică probleme serioase de instruire și de educație.

Și unii, și ceilalți prezintă anumite caracteristici, pe care le vom enunța succint.

În primul rînd, toți acești copii se distanțează într-un fel sau altul de norma obișnuită ; altfel spus, **contrazic modelul social** acceptat pentru cei de aceeași vîrstă cu ei, fiind deci **excepții** (pozitive sau negative), prin aceasta punînd probleme suplimentare părinților și educatorilor sau antrenorilor.

Din această primă caracteristică rezultă că educarea și instruirea lor nu se pot efectua numai cu mijloacele obișnuite, am putea afirma tradiționale, deoarece atît familia cît și școala (iar în ceea ce ne privește — activitatea sportivă) trebuie să se ghideze și după alte norme educative, mai speciale.

Se poate considera că fiecare gen de execepționalitate reclamă o serie de tehnici educative diferențiate, deoarece evoluția acestor copii, atît pe traseul familiei, cît și pe cel al școlii sau al activității sportive urmează o traiectorie distinctă, care trebuie să fie cunoscută de toți factorii care se ocupă de ei.

Ar fi o eroare dacă am crede că numai excepționalitatea negativă provoacă conflicte și tensiuni și că generează divergențe în familie, școală sau grup sportiv. Realitatea practică a demonstrat că și în cazul copiilor sau tinerilor supradotați se ivesc dese conflicte, mai ales cînd cei care-i educă nu sînt pregătiți pentru astfel de situații. Unii părinți își provoacă mereu copilul „să demonstreze" vocația sa, chiar și cînd acest lucru nu este necesar, cultivînd precoce o tendință nesănătoasă spre megalomanie, cultul personalității, vedetism și îngîmfare. Alteori, antrenorul îl poate suprasolicita pe juniorul excepțional, provocîndu-i saturația timpurie față de disciplina sportivă respectivă.

O altă caracteristică a tuturor copiilor și tinerilor excepționali este **dificila lor adaptare,** atît în familie (așa-numita înserare în fratrie), precum și dificila lor integrare, în general, în rîndul covîrstnicilor lor.

Se știe că cei mai mulți copii superior dotați au tendința de a se izola de ceilalți. Și acest lucru se întîmplă deoarece, absorbiți de preocupările lor preferențiale, ei se specializează în mod precoce, depășindu-i astfel, pe anumite planuri, pe cei de aceeași vîrstă. Ei nu mai găsesc un limbaj de comunicare naturală cu covîrstnicii lor și tind, de regulă, să se izoleze.

Această tendință de izolare constituie o dificultate suplimentară, deoarece maturizarea socială deține un loc la fel de important ca și maturizarea psihofizică sau mentală. Or, rămînerea în urmă în planul integrării sociale comportă unele riscuri educative, care irump dramatic mai tîrziu, cînd copilul excepțional de azi devine adultul de mîine.

O altă caracteristică comună a tuturor copiilor excepționali este **dificila lor integrare** în viața școlară și, în paralel, în viața sportivă, mai ales la disciplinele de echipă. Dacă într-un grup sportiv de juniori eterogeni apare o excepționalitate, aceasta se integrează relativ dificil în masa mediocră a restului, iar factorii care contribuie la această situație depind fie de personalitatea antrenorului, care nu

dispune de suficiente metode de a lucra cu astfel de sportivi, fie de climatul interrelațional, care-l izolează pe juniorul supradotat, considerîndu-l „vedetă", „aristocrat", „senator de drept" sau „răsfățat".

Se poate afirma că un sportiv excepțional nu constituie numai o problemă individuală, ci mai ales o problemă socială. Și aceasta deoarece el reprezintă o valoare socială remarcabilă (să ne amintim de figura atît de populară a Nadiei Comăneci, ajunsă etalon al grației și perfecțiunii pentru toate generațiile de sportivi juniori).

Educarea corespunzătoare a acestor copii excepționali reprezintă o sarcină cu atît mai imperioasă cu cît, în mod obișnuit, din rîndurile lor apar campionii sportivi, care vor îmbogăți patrimoniul valorilor națiunii noastre. Din acest motiv părinții unor asemenea copii trebuie să-și dea seama de răspunderile deosebite care le revin, știind că printr-o educație inadecvată, copiii lor pot cădea în masa confuză a mediocrității, ceea ce constituie o pierdere ce afectează atît familia cît și societatea, în ansamblul ei.

Dacă în cazul copiilor obișnuiți, principiul lăsării acestora „să crească în voie", căci pînă la urmă se descurcă, nu comportă pericole prea mari (bineînțeles dacă „libertatea" oferită nu este exagerată și nu echivalează cu lipsa totală de control), în cazul copiilor excepționali, de toate categoriile, intervenția energică educativă trebuie să se facă din timp și printr-o strictă colaborare între părinți, cadre didactice și antrenori.

Prima cerință față de părinții care au asemenea copii, cît și față de antrenorii care-i depistează pe copiii excepționali, este **atitudinea realistă** față de această situație.

Realismul educativ al educatorilor trebuie să se dezvolte într-un climat de consens, bazat pe o afecțiune marcată dar nu exagerată față de copil. Se cuvine să remarcăm că mulți educatori cu concepții moderne subliniază necesitatea afecțiunii față de copii în general și acest lucru se referă într-o măsură mai mare la copiii excepționali.

Recunoașterea timpurie a înclinațiilor manifestate, succesele facile pe care le obține un copil supradotat conduc uneori la erori educative și, în consecință, ușurează calea spre vedetism exagerat, tendința spre unilateralitate, îngîmfare sau izolare socială, ceea ce constituie trăsături negative care pot apare sistematic la astfel de copii dacă părinții, școala și antrenorul nu colaborează suficient.

Legat de aceste aspecte, trebuie menționat faptul că există un pericol deosebit, în cazul copiilor supradotați, **de a nu traduce în fapte promisiunile mari, care să vădesc de timpuriu.** Facilitarea cîștigării primelor succese poate predispune, în unele cazuri, la superficialitate și la evitarea muncii sistematice, a eforturilor susținute perseverent, ceea ce în viața sportivă echivalează cu **plafonarea.**

Alteori, copilul supradotat devenit junior, este promovat **brusc** în lotul național, unde i se conferă anumite avantaje, care-l pot determina să aprecieze pripit și fals sensul performanței sportive, care este, înainte de orice, efort de autodepășire. Văzîndu-se promovat și stimulat din toate părțile (retribuție, facilitarea admiterii în învățămînt, locuință etc.), un junior supradotat poate ajunge timpuriu la saturație și la plafonare.

Din acest motiv, formarea unor deprinderi de muncă temeinice, tenace, trebuie să constituie pentru antrenorii unor astfel de copii și de tineri o preocupare de prim ordin.

Și aceasta deoarece omul, copilul, nu se nasc cu aptitudini formate, evidente, ci cu **predispoziții,** care pot fi considerate ca particularități anatomofiziologice ale sistemului nervos și ale proceselor ce se desfășoară la nivelul său superior.

Aceste aptitudini se formează și se cristalizează pe parcursul dezvoltării copilului, mai ales în cadrul activității pe care el o desfășoară, cît și subinfluența exercitată de mediu asupra sa.

„Dezvoltîndu-se pe baza predispozițiilor, aptitudinile nu sînt, totuși, funcții ale predispozițiilor, ci **ale dezvoltării,** în care predispozițiile intră ca moment de plecare, ca premise. Fiind cuprinse în dezvoltare, și predispozițiile se dezvoltă, se transformă, se modifică". Această supoziție, aparținînd psihologul sovietic S. L. Rubinstein, subliniază optimismul care trebuie să stea la baza activității de educare a tinerei generații, la baza posibilităților de stimulare a însușiri-

lor pe care le manifestă fiecare copil și tînăr, la baza modelării acestora.

Conturarea și diferențierea aptitudinilor sînt determinate de condițiile de viață și de educație, de interesele și de activitatea individuală. Iar cercetările psiho-pedagogice și practica educativă relevă faptul că diferențele individuale, care apar în prima etapă a copilăriei, datorită existenței predispozițiilor, sînt mai puțin evidente decît cele care apar mai tîrziu, determinate de influențele care au fost exercitate asupra tînărului pe întreaga perioadă a evoluției sale.

Este deci important să accentuăm ideea că **părinții care observă la copiii lor că se îndreaptă spontan, cu pasiune, cu dragoste și interes spre activitatea sportivă și obțin rezultate care-i diferențiază de alți copii de aceeași vîrstă, să nu-i împiedice să se consacre acestei activități.**

Dar, apariția timpurie a aptitudinilor nu este un indiciu sigur al dezvoltării ulterioare. Se cer însă condiții favorabile de mediu și educație, pasiune și muncă perseverentă, elemente esențiale în stimularea și dezvoltarea aptitudinilor și talentului sportiv. **La copilul supradotat pentru performanța sportivă** se poate constata, în toate etapele evoluției lui, un anumit portret comportamental, caracterizat prin : **perseverență în urmărirea scopurilor, efort susținut, încredere în posibilitățile proprii și lipsa sentimentului de inferioritate.** Totodată, s-a dovedit că acest copil sau tînăr este capabil de tărie și forță de caracter, grație unui temperament puternic sau unui excedent de tenacitate.

În această direcție, se cunosc diferite controverse, legate de faptul dacă în obținerea unor rezultate superioare ponderea prioritară este pusă pe seama capacității (aptitudinii) sau a tenacității (atitudine pozitivă față de activitatea respectivă).

Dacă apelăm la datele literaturii de specialitate, putem afirma că mulți biografi ai oamenilor celebri, descriind activitatea acestora, au fost înclinați să sublinieze, în primul rînd, efortul deosebit pe care l-au făcut în munca lor*. Se poate pune însă întrebarea dacă nu această tenacitate este generatoare de succes, iar aptitudinea, în acest caz, să fie undeva, în penumbra ei.

Legat de acest aspect, nu trebuie să se uite că efortul este orientat spre acel domeniu de activitate în care, datorită capacităților individuale, se pot obține rezultate superioare. În cazul nostru, un copil puber sau adolescent supradotat, care obține satisfacția muncii depuse, va fi angrenat într-o „spirală" generatoare de energie, muncă tenace, interes și aspirație, care provoacă alte surse de satisfacții, nuclee de plecare a noi surse de energie și motivații ș.a.m.d. În acest angrenaj subtil de energie, tenacitate, satisfacții, copilul se ridică de timpuriu deasupra nivelului general, dar — **atenție !** — el nu se poate ridica fără acel grăunte de talent, care germinează și metamorfozează subtil spirala de care aminteam.

În acest fel se poate explica de ce juniorul supradotat tinde să depună un efort mai mare decît coechipierul său mediocru și obține astfel succese remarcabile în activitatea sa.

Sigur că nu putem evita din calculul nostru ideea că se pot obține rezultate bune, chiar meritorii, prin efort susținut, prin perseverență și voința de a reuși în anumite discipline sportive, de către un junior nedotat, dar pe noi ne interesează să subliniem aportul celui **de excepție**, care revoluționează un stil, care promovează noi forme de exprimare a gestului motric, care frapează prin accesibilitatea, acuratețea, subtilitatea sau luciditatea participării în disciplina sa cum a fost cazul multor sportivi minune : L. Latînina, V. Ceaslavska, Pele, N. Comăneci, I. Năstase, N. Dobrin, C. Gațu, Iolanda Balaș etc.

Ajutorul dat juniorului supradotat nu trebuie să ducă la înlăturarea efortului, ci la crearea condițiilor ca el să se poată autodepăși prin solicitări și autosolicitări permanente, prin activitate susținută, creatoare, care să ducă, etapă cu etapă, la obținerea unor rezultate din ce în ce mai înalte.

Un junior supradotat are nevoie de un anumit climat de relații, de situații, de organizare și de gîndire, orientat pe următoarele repere fundamentale :

* T. Bogdan, I. Nica, Copii excepționali, EDP, Buc. 1970, p. 25.

1) Familia sportivului supradotat să înțeleagă cu realism situația de excepționalitate, cooperînd cu antrenorul și cu școala pentru valorificarea talentului și evitînd conflictele afective, de relații, de înțelegere ;

2) Antrenorul să ofere sportivului supradotat securitate afectivă, încurajare a acțiunilor sale, stimulare continuă a valențelor motrice, fizice și spirituale ;

3) Antrenorul va lucra strict individualizat cu juniorul supradotat. Lui îi va pretinde un volum mai mare de muncă, o intensitate mai mare a efortului, în directă concordanță cu posibilitățile mai mari de acumulare, recepție și răspuns al organismului ;

4) Antrenorul va sensibiliza juniorul supradotat cu situația sa de excepționalitate, făcîndu-l copărtaș la acțiunea de autodepășire, singura cale de obținere a recordului sportiv. Luciditatea cuplului antrenor-sportiv trebuie să funcționeze optim și permanent. Ea nu include îngăduință, toleranță, abateri, ci reversul acestor aspecte. Unui junior supradotat antrenorul îi va pretinde mai mult decît oricărui alt coechipier, din grupa sportivă, în schimb interesul, afecțiunea, stimularea vor fi mai bogat nuanțate și vor răsplăti eforturile acestuia ;

5) Antrenorul va sensibiliza grupul sportiv cu situația de excepționalitate a juniorului supradotat, încercînd prin toate mijloacele să integreze într-un sistem de relații acceptabile juniorul și coechipierii săi. Chiar dacă pe parcurs lucrurile nu evoluează întotdeauna optim și se înregistrează izolarea juniorului, suspiciunea și resentimentul unor coechipieri mediocru dotați sau nedotați, antrenorul trebuie să considere aceste aspecte ca fiind, în parte, inerente și inevitabile. El nu va părăsi totuși arena discuțiilor în scopul sensibilizării grupului cu adevărul despre juniorul supradotat. Grupul ca întreg trebuie să vadă concret faptul că acest talent lucrează mai mult decît el, de unde și atenția, grija și răsplata (suplimentare), din partea antrenorului ;

6) Juniorul supradotat trebuie ferit de riscul evaluării comparative cu coechipierii săi (mediocru dotați), lucru relativ dificil la vîrstele mici. Tendința copiilor excepționali de a se simți satisfăcuți atunci cînd execută bine și corect o sarcină motrică, prin comparație cu ceilalți sportivi, trebuie atenuată treptat, printr-o strategie laborioasă. Astfel, antrenorul va obișnui copilul supradotat să se compare, în primul rînd, cu el însuși, sau cu un model mondial și nu cu coechipierii săi. Prin apel la discuții logice, kinograme, filme, lămuriri, sugestii, persuasiune, sensibilizare afectivă, mobilizare volitivă, antrenorul poate stabili canale de comunicare cu juniorul supradotat, pentru aceste intenții ;

7) Antrenorul va nuanța anumite drepturi de care se bucură sportivii legitimați : prioritate la echipament sportiv, supraalimentație, susținătoare de efort, metode de refacere, tratament, recuperare, participări la tabere, concursuri, alte forme de stimulare a motivației ;

8) În lumina acestor realități, antrenorul va trebui să fie mai exigent cu juniorul supradotat decît cu ceilalți sportivi. Intransigența, disciplina, punctualitatea, ordinea, fermitatea, finalizarea efortului, creează fundamentul solid al succesului, fără de care talentul se irosește sau se focalizează spre atitudini teribiliste, negativism, infatuare, egoism, vanitate, elemente care umbresc șansele de record. Dacă antrenorul va reuși să îmbine armonios afecțiunea cu fermitatea, căldura cu intransigența, solicitudinea cu disciplina sau bunăvoința cu autoritatea, juniorul supradotat va putea realiza acel pas adînc către adevărul performanței umane, indiferent de domeniul ei, care presupune armonizarea predispozițiilor cu o muncă fără răgaz ;

9) Juniorul supradotat nu trebuie să fie izolat, retras, chiar dacă el lucrează singur. El trebuie deprins de către familie, școală, antrenor să-și exprime deschis gîndurile, fără a avea tendințe dominante. Pregătirea sa generală va trebui să fie complexă, fără tendințe de superficialitate, iar spiritul critic să fie folosit în sens constructiv, astfel încît colectivul sportiv să beneficieze de aportul său. La sporturile pe echipe, unde prezența juniorului supradotat implică noi complexități, trebuie abordată problema

de așa natură încît colectivul sportiv să dovedească disponibilități fără de care aportul celui supradotat să fie limitat. De exemplu, dacă juniorul este un coordonator de excepție la un joc sportiv (baschet, handbal, volei), antrenorul va dovedi tuturor că efortul acestuia s-ar irosi steril dacă echipa nu ar avea un trăgător, un aruncător sau un pivot excelenți ;

10) Juniorul supradotat trebuie să fie ajutat să se dezvolte, în limita posibilităților și în acele direcții pentru care nu manifestă înzestrare specială, aceasta pentru a crea „puncte de contact" cu coechipierii săi, cu covîrstnicii săi nesportivi, fapt care-l va ajuta substanțial să se maturizeze pe plan social.

La tot ceea ce facem alături de și împreună cu juniorul supradotat, nu trebuie să uităm nici o clipă că și acest copil înzestrat, devenit tînăr sub ochii noștri, va ajunge cîndva matur, adult, și-și va desfășura activitatea alături de oameni normal înzestrati, pe colaborarea cărora va trebui să se bazeze.

MARIA ȘERBAN : Comment travaillons-nous avec les sportifs exceptionnels ?

Dans le domaine du sport, les éléments exceptionnels se manifestents différemment de la grande masse de leurs semblables du même âge, en ce qui concerne certaines qualités d'ordre physique, moteur, comportement ou déficience de comportement. Par consequent, ils contredisent le modèle social unanimement accepté et posent des problèmes supplémentaires à leurs parents, à leurs éducateurs, à leurs entraîneurs. L'éducation et l'instruction de ces éléments ne suivent pas les sentiers usuels, traditonnels, donc il faut recourir à des techniques différenciées, rigoureusement appliquées, afin de valoriser pleinement les qualités exceptionnelles de surdoués ou d'atténuer les déficiences des maldoués. La conclusion la plus importante de cette étude c-est qu'il faut apprendre aux sportifs exceptionnels un mode de travail ferme, ténace, persévérant, organisé.

MARIA ȘERBAN : How Are We To Work with "Special" Sportsmen ?

"Special" sportsmen are considered those who through certain physical, motive, behavioural qualities or through behavioural deficiencies are different from the great majority of individuals having the same age. In other words, they stand in contrast with the unanimously accepted social model and raise additional problems to their parents, educationists, trainers, etc. Accordingly, they are not to receive education by using traditional means but by resorting to differentiated educational technologies, in this way qualities will be turned to best account and deficiencies will be gradually diminished. The study reaches the important conclusion that the sportsmen under consideration should be oriented towards working in a firm, persevering and organized manner.

STUDIU PRIVIND CREŞTEREA COMPONENTELOR CAPACITĂŢII MOTORII ŞI A RANDAMENTULUI PRODUCŢIEI PRIN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ*

Prof. VALERIU ŞUŞMAN
Liceul industrial nr. 3 Alba-Iulia

I. — Revoluţia ştiinţifico-tehnică contemporană a transformat educaţia şi formarea profesională a forţei de muncă într-una din problemele esenţiale ale dezvoltării economice şi social-politice a ţării. Nivelul de educaţie şi de formare profesională a forţei de muncă constituie astăzi unul din factorii decisivi ai programului economic şi social.

Traducerea în viaţă a sarcinilor privind perfecţionarea învăţămîntului implică reaşezarea întregului conţinut al procesului instructiv-educativ şcolar în funcţie de cerinţele de bază ale integrării tinerilor în munca productivă şi ale activităţii social-utile, ca modalitate principală de exprimare a legăturii cît mai directe între şcoală şi cerinţele dezvoltării sociale.

În documentele de partid şi de stat, care orientează activitatea instructiv-educativă desfăşurată în rîndurile tineretului, găsim numeroase aprecieri referitoare la posibilităţile largi ale educaţiei fizice de a influenţa pozitiv dezvoltarea şi pregătirea multilaterală a generaţiei în creştere.

Pe prim plan, şi nu întîmplător, se menţionează contribuţia educaţiei fizice — folosind mijloace şi metode adecvate vîrstei elevilor — la procesul de întărire a sănătăţii şi de fortificare a organismului, de mărire a capacităţii de efort, de sporire a indicilor de dezvoltare fizică corectă şi armonioasă şi de pregătire pentru munca productivă şi social-utilă. Contribuţia educaţiei fizice la pregătirea complexă a forţei de muncă, locul exerciţiilor fizice în sprijinirea însuşirii şi practicării în bune condiţii a viitoarei meserii de către elevii care se pregătesc pentru viaţă în cadrul liceului industrial nr. 3 Alba-Iulia a constituit şi constituie o "preocupare permanentă, care a necesitat şi o rezolvare practică, în pas cu necesităţile epocii pe o parcurgem.

La rezolvarea şi orientarea precisă a conţinutului activităţii am pornit, în primul rînd, de la programele şcolare de educaţie fizică.

Programele de educaţie fizică pentru învăţămîntul liceal elaborate în trecut nu reuşeau să orienteze în suficientă măsură munca profesorilor de specialitate, iar direcţia orientării aspectelor legate de pregătirea complexă a forţei de muncă, fiind concepută, la timpul respectiv, pentru liceul de cultură generală. Programele şcolare elaborate în 1972 şi 1977 au cuprins unele prevederi care, putem spune, au reprezentat un pas înainte faţă de ediţiile precedente, ele conţinînd unele prevederi care reuşeau să accentueze cîteva elemente cu valoare de întrebuinţare în procesul de producţie. Noua programă de educaţie fizică pentru învăţămîntul liceal, cea din 1984, reprezintă — din acest punct de vedere — punerea de acord a obiectivelor educaţiei fizice cu formele de organizare şi cu conţinutul comenzii sociale actuale.

În acest sens, este de remarcat prezenţa capitolului III din programă **„Contribuţia educaţiei fizice la pregătirea elevilor pentru meseriile specifice unităţilor şcolare"**. În acest sens, se recomandă să se acţioneze în raport cu particularităţile grupelor de meserii, clasificate şi recunoscute de specialişti în igiena muncii şi ergonomie. Din programă reies obiective foarte bine formulate, dar fără posibilitatea de a le urmări exact finalitatea. Coonsiderăm că în stabilirea conţinutului educaţiei fizice trebuie plecat de la stabilirea psiho-profesiogramei profilului respectiv de şcoală şi chiar pe baza aceasta să se stabilească obiectivele educaţiei fizice. Susţin aceasta în ideea că se vorbeşte tot mai mult, alături de o pregătire fizică generală pentru muncă, de o pregătire fizică specifică profesiei respective.

* **Lucrare susţinută în cadrul Simpozionului naţional „Daciada" — 1985**

De la bun început trebuie să menționez că în activitatea pe care am întreprins-o pentru perfecționarea calitativă a conținutului activității de educație fizică din liceul nostru, am avut la bază studierea și cunoașterea amănunțită a condițiilor de exercitare a meseriei, atît în cadrul atelierelor școală, cît și pe șantierele I.A.C.M. Alba unde elevii noștri își desfășoară practica productivă. Aici s-a putut realiza cunoașterea calităților, capacităților și aptitudinilor solicitate de specificul fiecărei profesiuni, precum și influențele nocive pe care le determină practicarea meseriei. Am căutat să găsesc o corelație între probele specifice educației fizice și cele ale pregătirii profesionale (S.U.V.A. plus o baterie de opt probe motrice, pe de o parte, și probe practice în meserie, care includ calitatea și timpul execuției a diferitelor operații).

Avînd la bază observațiile și înregistrările mai sus arătate, am stabilit că elevii liceului nostru se încadrează, din punct de vedere al solicitărilor aparatului osteo-muscular, în grupa a II-a de meserii (lăcătuși) și grupa a III-a (fierar, zidar). Am ales spre observare și cercetare din grupa a II-a specifică practicii în atelierul școală meseria de lăcătuși (într-o lucrare viitoare mi-am propus un studiu din grupa a III-a (fierar, zidar) care se caracterizează prin consum mediu de energie, lucru muscular mixt, poziția în timpul muncii: stînd, membrele superioare sînt solicitate mai mult în efectuarea diferitelor operații, iar membrele inferioare mai puțin. Datorită poziției ortostatice, planta piciorului poate suferi modificări anatomo-funcționale (piciorul plat). Sistemul nervos, toți analizatorii sînt solicitați intens. Specificul activității lăcătușilor impune din partea acestora o serie de operațiuni de muncă care solicită în principal brațele și degetele. Pentru lucrările propriu-zise de lăcătușerie (pilire, găurire, filetare, îndoire, debitare) din punct de vedere fizic se depune un efort relativ redus. Prin natura muncii lor, lăcătușii folosesc diferite scule mari cum sînt: clești, ciocane, pile, dălți, chei, docuri, fierăstraie pentru metale etc. Ei folosesc, de asemenea, unele mașini cum sînt cele de găurit, de vituit, de dăltuire, de înșurubare, de tăiat tablă.

În afara activității desfășurate cu brațele, lăcătușii, pentru găsirea celor mai adecvate poziții de lucru, efectuează diferite mișcări și cu picioarele. Activitatea se desfășoară de obicei în picioare, într-o poziție cu trunchiul ușor aplecat. Totuși, adaptarea la locul de muncă, sau la o operațiune specifică de lăcătușerie, are o mare varietate de poziții, cum sînt: aplecat, întors, ghemuit, cu brațele ridicate și cu privirea sus.

Față de cele enumerate mai sus, rezultă că meseria de lăcătuș solicită din partea tînărului în formare o rezistență crescută la oboseală (determinată de solicitarea mișcărilor, dificultatea și incomoditatea unor poziții de lucru, precum și de concentrarea atenției în timpul executării lucrărilor specifice acestei meserii), precum și un nivel corespunzător al forței, solicitat de operațiile de ridicare, transport, echilibru.

Operațiunile diversificate pe care le efectuează lăcătușii în exercitarea profesiei le pretind precizie și siguranță în mișcări, o bună coordonare a acestora și un permanent autocontrol asupra efortului muscular. În același timp, realizarea unui nivel corespunzător al acestor capacități asigură prevenirea și evitarea unor accidente și contribuie la reglarea consumului de energie musculară în raport cu situația respectivă.

În scopul sprijinirii formării complexe a forței de muncă și în dorința optimizării conținutului lecțiilor de educație fizică prin contribuția acesteia la creșterea productivității muncii și a formării modelului final al absolventului din liceul nostru, făcînd observațiile mai sus arătate și înregistrările unor parametri ai grupelor musculare solicitate în activitatea practică, am întreprins un studiu.

Am efectuat studiul în perioada septembrie 1983 — mai 1985 cu două clase de elevi-subiecți și o clasă martoră, clasele a IX-a y și a IX-a k din liceu. Cu toate clasele am lucrat permanent în această perioadă. Cu clasa a IX-a y (subiecți) am folosit metoda tratării diferențiate, împărțind clasa în trei grupe valorice, iar cu clasa a IX-a k am lucrat frontal cu aceeași uniformizare a conținutului. Efectivele celor două clase au fost de 32 elevi cu o dezvoltare fizică generală normală, clase cu profile identice (lăcătuși) și cu medii generale pe clase apropiate la educație fizică la S.U.V.A. Am mai

testat: aruncarea mingii de oină de pe loc, detenta, forța abdominală, forța spatelui, flotări, tracțiuni, mobilitate, îndemînare, la începutul anului școlar 1983—1984. Căile prin care am încercat mărirea eficienței exercițiilor fizice asupra potențialului biomotric al elevilor a fost o încercare de optimizare a modului de abordare a lecției prin modelare și tratare diferențiată a subiecților. Studierea mijloacelor pentru realizarea, în parte, a fiecărei componente a modelului de educație fizică au fost extrase pe anexe. În stabilirea mijloacelor am ținut seama și de nivelul de dezvoltare fizică al elevilor, de calitățile motrice și de deprinderile motrice de care dispun cele două clase. Din conținutul modelării au fost aplicate modelul optimal și modelul operațional. În cadrul modelului optimal am integrat obiectivele educației fizice pe care le-am certificat, în timp ce în modelul operațional am integrat sistemul de mijloace, eșalonarea perioadelor de-a lungul anului școlar privind realizarea componentelor modelului optimal și planificarea calendaristică trimestrială.

Solicitarea diferențiată a elevilor am aplicat-o la clasele a IX-a j, care a fost împărtită după indici de dezvoltare fizică și componentele capacității motrice testate în trei grupe valorice atît la elevi cît și la eleve (A=6; B=2; C=4; A=5; B=5; C=4. Tot timpul am aplicat o alernantă între procedeele de exersare diferențiată și unitară. În planificare am urmărit să se realizeze obiectivele de învățămînt corespunzător clasei și să se permită un progres continuu al tuturor elevilor, cu o preocupare deosebită față de grupa C și B unde mediile sînt mai scăzute față de media pe clasă și țară.

La grupa martor (clasa a IX-a k — 32 elevi, 17 elevi și 15 eleve) am lucrat parțial cu toată clasa, aplicînd planificarea calendaristică trimestrială, conform programei, fără dozare și individualizare, solicită pe grupe valorice sau subiecți.

Atît la clasa experimentală cît și la cea martor am lucrat după recomandările programei școlare referitoare la grupa a II-a de meserii și anume:

1) — exerciții de stimulare a tonicității musculaturii spatelui, care asigură poziția corectă a coloanei vertebrale și a trunchiului;

2) — exerciții de dezvoltare a forței musculaturii centurii scapulo-humerale și a membrelor superioare;

3) — exerciții de tonificare a musculaturii membrelor inferioare;

4) — exerciții pentru întărirea musculaturii aparatului ligamentar și a musculaturii labei piciorului;

5) — exerciții de aspirație, cu accent pe mărirea actului respirator;

6) — exerciții de relaxare pentru membrele superioare și inferioare.

Menționez că la clasa experimentală grupele valorice de băieți și fete au lucrat împreună. După părerea mea, acest lucru reprezintă un factor stimulant, atît pentru băieți cît și pentru fete. S-au numit responsabili de grupe. Mai tîrziu, fiecare elev a răspuns (prin rotație) în cadrul unei ore de organizare și desfășurarea lucrului grupei sale. Am alcătuit și înmînat responsabililor (înainte de începerea orei) fișele de lucru ale fiecărei grupe.

După testarea inițială la clasa experimentală, am format grupe valorice (A; B; C;) la elevi și eleve. După indici de dezvoltare fizică și după valorile indicilor probelor de motricitate am realizat trei grupe valorice. Menționez că mediile indicilor la cele două clase sînt apropiate.

La clasa experimentală am realizat un model optimal în care am integrat obiectivele educației fizice, pe care le-am cantificat, și un model operațional unde am cantificat nivelul efortului declanșat de exercițiile tipice pentru realizarea fiecărei componente a modelului optimal. Am obiectivizat dinamica planificării calendaristice, adică mărirea pașilor de instruire, durata ciclurilor de lecție, succesiunea exercițiilor, volumul, intensitatea și complexitatea efortului, precum și localizarea momentelor verificărilor inițiale, periodice și de bilanț. Am urmărit o strictă individualizare pe grupe valorice stabilite inițial și pe fiecare subiect în parte din grupe.

Avînd în vedere că dezvoltarea corectă și armonioasă este un obiectiv de sinteză, cu o finalitate și un conținut integratoriu, am acționat la ambele clase în această direcție. Am acționat în ideea că organismul se dezvoltă corect și armonios în procesul de educație fizică în condițiile în care influențele exercitate asupra lui sînt multiple și se înscriu polivalent,

în egală măsură, atît pe plan somatic, cît și pe cel funcțional. Am avut în vedere că acționînd pentru creșterea indicilor de dezvoltare a calităților motrice, pentru lărgirea sistemului de priceperi și deprinderi motrice va avea ca efect și dezvoltarea armonioasă a organismului. Dar, am avut în vedere, în același timp, că obiectivul acesta se înfăptuiește și în urma acționării deliberate în acest sens, prin intermediul unor exerciții selective a căror influențe sînt precis localizate, în sensul creșterii indicilor forței, rezistenței, supleții fiecărei grupe musculare, mobilității articulației, perfecționării fiecărei calități motrice, ținutei corecte a organismului.

Am avut în vedere în acest sens:

Pe plan somatic:

1. — fortificarea întregii musculaturi a corpului;
2. — consolidarea articulațiilor;
3. — mărirea supleții;
4. — ținuta corectă a corpului și a segmentelor;
5. — armonia și proporționalitatea întregului aparat locomotor.

Pe plan funcțional:

1. — dezvoltarea multilaterală a fiecărei calități motrice;
2. — favorizarea dezvoltării corecte a funcției cardio-respiratorii.

În conținutul lecțiilor exercițiile destinate îndeplinirii acestui obiectiv le-am inclus în veriga a II-a (influențarea selectivă a aparatului locomotor) și în veriga destinată dezvoltării calităților motrice.

Am utilizat la ambele clase pentru îndeplinirea acestui obiectiv:

— grupa exercițiilor cu influență selectivă (analitică): libere, cu obiecte, cu partener;
— grupa exercițiilor gen culturism;
— grupa exercițiilor efectuate cu aparate și instalații speciale (helcometre, extensoare, haltere);
— exerciții specifice dezvoltării calităților motrice.

Avînd în vedere studiul efectuat și cunoscînd acțiunea biomecanică a lanțurilor musculare, la clasa experimentală, am selecționat exercițiile cunoscînd influența, riguros localizată, îngăduind prin poziție, direcție, amplitudine, mișcarea în limite de spațiu și timp adecvate obiectivului urmărit.

Am urmărit, de asemenea, cunoscînd că efectul sporește considerabil în condițiile administrării corespunzătoare a efortului (număr de repetări, timp adecvat etc) și alternarea influențelor, în ideea de a angrena sistematic în activitatea aparatului locomotor, prin comutarea efortului și influenței de la o grupă musculară, articulație etc. la alta, prin alternanța contracției cu relaxarea, a extensiei cu flexia ș.a.m.d.

Pozițiile inițiale alese: șezînd, stînd pe genunchi, stînd, asigurînd o bună localizare a influenței administrate.

În vederea perfecționării priceperilor și deprinderilor, a dezvoltării calităților motrice necesare, am folosit în fiecare lecție parcursuri aplicate care să pună probleme, să solicite capacitatea de a lua decizii imediate, capacitatea de autoapărare în situații neobișnuite, dezvoltarea îndemînării, echilibrului, transport de greutăți. Am folosit circuite pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență strict localizat la nivelul segmentelor solicitate în activitatea practică. Dozarea am realizat-o la clasa experimentală pe timp și număr de repetări pe fiecare elev în parte. Am lucrat pe ateliere respectiv atît pentru mușchii adductori cît și pentru abductori, am lucrat și pentru relaxare și am folosit exerciții pentru corectarea și prevenirea deficiențelor fizice specifice meseriei cu referire directă la coloana vertebrală și a musculaturii labei piciorului.

La clasa martor am lucrat complexe de influențare a aparatului locomotor în mod frontal cu dozare și localizare generală.

Doresc să subliniez faptul că la clasa experimentală în pauza de producție (30 minute) am inițiat instructori dintre elevi, care timp de 5 minute au efectuat complexe de exerciții compensatorii pozițiilor de lucru din orele anterioare de activitate productivă. Aceste complexe s-au referit în principal la musculatura degetelor, ale antebrațului, brațului și centurii scapulo-humerale, exerciții de extensie, mers pe vîrfuri, relaxare generală și exerciții de respirație controlată. La clasa martor nu am realizat aceste complexe de exerciții compensatorii pregătitoare oarecum pauzelor din activitatea productivă.

Experimentul s-a desfășurat, după cum s-a arătat, pe perioada a doi ani și mi-a permis în final să remarc următoarele:

1. — La grupa experimentală am înregistrat un progres continuu al tuturor elevilor;
2. — O mare capacitate de efort din partea elevilor, înregistrînd indici superiori ale capacîtăţii motrice şi în principal la grupa valorică B şi C îndeosebi apropiindu-se de valori medii;
3. — Dezvoltarea capacităţii de autoorganizare şi autoconducere a elevilor;
4. — Creşterea interesului tuturor elevilor pentru conţinutul lecţiilor de educaţie fizică;
5. — Solicitarea diferenţiată în funcţie de posibilităţile fiecărui elev a dus la dispariţia totală a scutiţilor medical de la aceste ore de sănătate;
6. — Toţi componenţii grupelor s-au străduit să execute bine temele indicate, ajutîndu-se unul pe altul, dînd posibilitatea celui ce nu şi-a însuşit bine exerciţiile să le execute de mai multe ori;
7. — Spiritul de disciplină a elevilor a crescut, manifestîndu-se atît prin comportare la oră, cît şi prin neabsentarea lor;
8. — A crescut în mod simţitor productivitatea muncii la clasa experimentală (număr de operaţii examinate, număr de piese executate, reducerea pauzelor în timpul lucrului (timpii morţi).

Pentru a analiza finalitatea acţiunii prezentului studiu am ales, pe lîngă componentele capacităţii motrice şi a indicilor de dezvoltare fizică, şi indicii referitori la probe specifice, legate de dezvoltarea deprinderilor şi de muncă (puţine parcursuri aplicative, un test de ambidextrie şi un indice propriu activităţii practice în producţie).

Media de efectuare a parcursurilor aplicative am calculat-o prin cronometrare globală a timpului realizat cu toţi elevii clasei şi împărţirea acestuia la numărul de elevi.

Testul de ambidextrie a cuprins efectuarea pe loc a driblingului cu ambele mîini în două mingi de handbal, calculînd numărul de exerciţii per total clasă şi apoi media pe elev.

Realizarea planului de producţie se referă la anul calendaristic (financiar) exprimat în procente pe fiecare clasă.

Comparînd mediile realizate la clasele respective se constată timpi buni cu un plus pentru clasa experimentală.

Referitor la valoarea planului de producţie, se poate constata o valoare net superioară pentru clasa experimentală, cu toate că se poate invoca şi modul de aprovizionare cu materii prime, starea de funcţionare a maşinilor, contractarea comenzilor (ca un aspect subiectiv poate fi amintit şi aportul personal al maistrului instructor).

Analizînd comparativ datele dinainte şi după experiment, la cele două loturi de lucru, constatăm că metoda tratării diferenţiate a elevilor în procesul de pregătire a avut efecte favorabile asupra tuturor elevilor din clasa experimentală, reieşind clar un nivel superior în creşterea indicilor de dezvoltare fizică şi a componentelor capacităţii motrice.

Putem concluziona că:

1. — Prin testarea diferenţiată în cadrul celor trei grupe valorice s-a creat o mai bună densitate motrică a lecţiilor şi un interes deosebit din partea elevilor;
2. — Pentru determinarea componentelor capacităţii motrice a indicilor de dezvoltare fizică o importanţă deosebită au avut-o învestigaţia asupra elevilor la începutul experimentului şi împărţirea lor în grupe valorice apropiate cu ceea ce face posibilă o individualizare şi o tratare diferenţiată pe grupe valorice în procesul de instruire ;
3. — Experimentul arată că prin folosirea modelării şi a tratării diferenţiate pe grupe valorice şi individualizare pe fiecare subiect în procesul de instruire se elimină uniformizarea conţinutului lecţiilor şi se oferă posibilitatea valorificării pe deplin a disponibilităţilor elevului ;
4. — Metoda folosită poate fi îmbunătăţită prin interesul, preocuparea (elevilor), priceperea şi imaginaţia cadrelor de specialitate.

BIBLIOGRAFIE

— PROGRAMUL P.C.R. de făurire a societăţii socialiste multilateral

dezvoltate și înaintare a României spre comunism.
— GH. MITRA, AL. MOGOȘ — Metodica predării educației fizice. Edit. Stadion — 1972.
— IONEL BRATU — Contribuții privind aplicarea modelării în procesul de educație fizică școlară. Revista E.F.S. nr. 9/1979.
— TATU ALEXANDRU — Dezvoltarea capacității cît și ale calităților motrice prin tratare diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică. Revista E.F.S. nr. 10/1980.
— ADINA STROESCU — Gimnastica — Ed. Didactică și Pedagogică, București 1986.
— ANDREI DEMETER — Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice. Ed. Sport-turism, București 1981.
— L. P. MATVEEV și A. D. NOVIKOV — Teoria și metodica educației fizice, Ed. Sport-turism, București 1980.

VALERIU SUSMAN : Etude de la croissance des composants de la capacité motrice et du rendement de la production à l'aide des leçons d'éducation physique

La formation professionnele de la jeune génération représente l'une des préoccupations fondamentales de l'époque actuelle et nombreux sont les partisants de l'idée que les leçons d'éducation physique jouent un important rôle dans ce domaine. En fonction des exigences de base de l'intégration des jeunes gens au travail productif, à une activité sociale utile, le rôle que joue la pratique du sport augmente proportionnellement, de même que le déroulement des leçons d'éducation physique à un haut niveau. Le but prioritaire est multiple : le renforcement de la santé et de l'organisme de la jeune génération, la hausse de la capacité d'effort et des indices au développement physique correct et harmonieux.

VALERIU SUSMAN : A Study on the Growth of the Motive Capacity Components and of the Efficiency of Physical Education Classes

At present, as the education of the younger generation is in the focus of attention, more and more people subscribe to the idea that physical education classes may play a great role to this effect. Indeed, physical education and sports play an ever greater role today when greater stress is laid on integrating young people in productive work, in a useful social activity. Both physical education and sports aim above all at strengthening the health and the body of the younger generation, at increasing their effort capacity and ensuring their harmonious physical development.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

SISTEMUL UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ AL ELEVILOR ȘI DEPISTAREA TALENTELOR PENTRU ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ — OBIECTIV DE PRIMĂ IMPORTANȚĂ PENTRU ACTIVITATEA DIDACTICĂ

Prof. EUGEN SCARLAT
inspector în M.E.I

În scopul creșterii contribuției lecției de educație fizică la pregătirea fizică a elevilor și al implicării directe a cadrelor didactice de specialitate în acțiunea de depistare și selecție a elementelor talentate pentru activitatea sportivă de performanță, Ministerul Educației și Învățămîntului, după o largă consultare cu specialiști și reprezentanți ai instituțiilor cu atribuții în activitatea sportivă școlară, a procedat la **elaborarea unui nou sistem de verificare și apreciere a elevilor.**

Conținutul noului sistem cuprinde, de această dată, toate probele de control stabilite pentru notarea elevilor, acestea fiind repartizate pe ani de studiu și pe trimestre.

Această concepție reprezintă numeroase avantaje pentru realizarea scopului și sarcinilor educației fizice școlare, dintre care menționăm :

— noul sistem își aduce o mai mare contribuție la realizarea modelului final al absolventului ciclului de învățămînt la care se aplică ;

— sprijină în mod direct activitatea de realizare a pregătirii fizice a elevilor ;

— stabilește cerințe unitare pentru toate unitățile de învățămînt din întreaga țară ;

— se implică în mod direct și prioritar în conținutul documentelor de planificare ;

— sistemul de probe adoptat oferă profesorului posibilitatea de a realiza o cunoaștere multilaterală a elevilor, depistînd, totodată, cu ușurință elementele talentate pentru sportul de performanță ;

— prin modul de eșalonare a probelor de control la cele două categorii de învățămînt (gimnazial-liceal), sistemul contribuie în mod direct la realizarea predării concentrice a educației fizice ;

— prin fixarea numai a baremului minimal (nota 5), se realizează un sistem de cerințe unitar și se asigură finalitatea necesară principiului de tratare diferențiată, printr-o notare diferențiată, în funcție de nivelul de dezvoltare fizică și progresul realizat de elevi ;

— sistemul are un caracter echitabil, stimulativ și educativ, evitînd abuzul elevilor pentru scutiri medicale ;

— crește valoarea pedagogică a notei, asigurînd, totodată, accesul la nota maximă tuturor elevilor ;

— înlătură unele neajunsuri generate de orientarea unor cadre didactice pe linia stabilirii cerințelor de notare (atît în ceea ce privește numărul probelor, cît și a complexității acestora) ;

— reprezintă un mijloc obiectiv de control, evaluare și apreciere a muncii desfășurate de profesor la clasă (raportată la rezultatele obținute de elevi) ;

— contribuie la ridicarea prestigiului și personalității cadrelor didactice.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1986, pag. 23

Implicațiile sistemului unitar de verificare și apreciere în planificarea, conținutul, organizarea și desfășurarea activității didactice

Avînd ca punct de plecare cerințele stabilite de programa școlară, profesorul va proceda la **elaborarea modelului de educație fizică pentru unitatea școlară respectivă** și va trece la conceperea primului și celui mai important document de planificare, și anume : **„Graficul anual de eșalonare a conținutului procesului instructiv-educativ".**

În activitatea de elaborare a acestui document, prima acțiune va fi aceea de a „planta" (prin hașurare pe grafic) lecțiile în care urmează să fie trecute probele de control, în ordinea stabilită prin sistemul unitar de verificare și apreciere (pe trimestre și pe ani de studiu).

Pentru a optimiza activitatea de elaborare a documentelor de planificare, sub aspectul cuprinderii în acestea a prevederilor sistemului unitar de verificare și apreciere, profesorul trebuie să-și concentreze atenția pentru a rezolva în cît mai bune condiții următoarele activități :

1. Fixarea datelor de trecere a probelor de control în graficul planului anual de eșalonare a conținutului procesului instructiv-educativ

Cunoscînd probele de control care trebuie trecute în trimestrul respectiv, ținînd cont de structura reală a trimestrului la unitatea școlară în cauză (în sensul stabilirii perioadelor cînd elevii pot participa efectiv la cursuri, corelate și cu etapele de practică), și cunoscînd perioadele de timp favorabil pentru desfășurarea unui anumit tip de activitate, profesorul va proceda la fixarea în grafic a datelor de trecere a probelor de control.

2. Stabilirea sistemelor de lecții care preced datele de trecere a probelor de control

Datele fixate pentru trecerea probelor de control vor fi precedate, în mod obligatoriu, de unul sau mai multe sisteme de lecții. Ca volum, sistemele de lecții vor fi stabilite de profesor în funcție de condițiile concrete în care acesta își desfășoară activitatea. Ca principii generale, se recomandă ca profesorul să țină seama de următoarele :

— perioadele în care elevii sînt prezenți în școală pentru cursuri ;

— nivelul de pregătire a elevilor în specificul probei de control respective ;

— clasa (anul de studiu la care se predă) ;

— specificul și complexitatea probei de control ;

— posibilitățile oferite de baza sportivă în etapa respectivă.

Pregătirea elevilor pentru trecerea probelor de control, prin sisteme de lecții, nu exclude pregătirea acestora și în alte lecții programate pe parcursul trimestrului sau anului școlar respectiv (care nu se situează în preajma datei de trecere a probelor de control). Această concepție este necesar să fie aplicată cu deosebire pentru pregătirea trecerii probelor de control care verifică și apreciază nivelul de dezvoltare a calităților motrice.

În aceste condiții, sistemele de lecții reprezintă numai etape de intensificare a activității privind pregătirea elevilor pentru trecerea probelor de control.

Conținutul sistemelor de lecții este dat de conținutul temelor de lecții programate în sistemul respectiv.

Activitatea de pregătire a probelor de control trebuie privită însă în mod diferențiat, în funcție de conținutul acestora.

Astfel, într-un anumit mod trebuie acționat pentru pregătirea probelor de control care verifică gradul de însușire a unor deprinderi motrice din diferite ramuri de sport și în alt mod trebuie acționat dacă ne referim la pregătirea elevilor pentru trecerea probelor de control care verifică nivelul de dezvoltare a calităților motrice.

Un sistem de lecții care precede o probă de control (cît de simplă ar fi ea) nu poate soluționa singur cerințele probei respective, acesta aflîndu-se într-o legătură (mai mică sau mai mare) cu celelalte sisteme de lecții, pe care se sprijină în realizarea sarcinilor care îi revin pe linia asigurării unei pregătiri de o cît mai ridicată calitate.

3. Cunoașterea principiilor care stau la baza activității de programare a temelor de lecție (cuplarea acestor teme)

Fiecare lecție dintr-un sistem cuprinde, în principiu, două teme : una care se va referi la conținutul probei de control pe care urmează să o treacă elevii, iar cealaltă — la rezolvarea altor sarcini stabilite de programa școlară, de regulă dintre acelea care se adresează pregătirii fizice a elevilor.

În legătură cu prima temă de lecție (cea care se referă la proba de control), precizăm că, în cazul unor probe de mai mică complexitate, cum ar fi : aruncarea mingii de oină, alergarea de viteză, săriturile din gimnastică etc., acestea pot să figureze ca temă de lecție în sistemul respectiv chiar sub denumirea probei de control respective. În cazul probelor de control de o complexitate și dificultate mai ridicată, cum ar fi cele de jocuri sportive și gimnastică acrobatică (cînd proba se compune din mai multe elemente sau procedee tehnice), tema de lecție se va formula numai pentru o parte din cerințele probei de control, urmînd ca proba respectivă să figureze în mod integral ca temă de lecție, numai în ultimele 5—6 lecții ale sistemului care precede data trecerii probei de control.

Referitor la stabilirea numărului de teme pentru o lecție, precum și pentru găsirea celor mai bune soluții de cuplare a lor, profesorul trebuie să țină seama de următoarele aspecte :

— locul lecției în sistemul de lecții, tipul ei (învățare, consolidare, verificare) ;

— scopul și sarcinile lecției ;

— specificul efortului pe care urmează să-l depună elevii și grupele musculare angrenate în exersarea celor două teme ;

— posibilitatea de realizare a transferului pozitiv de deprinderi ;

— programarea lecției în orarul zilnic (numărul de lecții programate să se desfășoare concomitent) ;

— posibilitățile materiale specifice de care dispune profesorul pentru realizarea temelor de lecție.

4. Selecționarea mijloacelor care urmează să fie folosite pentru realizarea temelor de lecție

Datorită faptului că temele de lecție stabilite pentru realizarea probei de control au sarcini diferite, în funcție de locul lecției în sistemul de lecții, profesorul trebuie să-și selecționeze acele mijloace care pot rezolva în modul cel mai eficient conținutul temei de lecție la momentul respectiv.

Pentru pregătirea probelor de control din diferite ramuri de sport, este necesar să aplicăm cu perseverență metodica de învățare a procedeelor tehnice care intră în conținutul respectivei probe de control. Pentru asigurarea eficienței dorite, este necesar ca în aceste sisteme de lecții să folosim mijloacele standardizate, beneficiind de experiența pozitivă acumulată în acest sens.

Întrucît în activitatea de dezvoltare a calităților motrice exersările programate în anumite sisteme de lecții sînt insuficiente, este absolut necesar să acționăm cu mijloace variate pe parcursul întregului an școlar. În sistemele de lecții care preced aceste probe trebuie să localizăm exercițiile ca varietate și mod de acționare, conform cu specificul probei de control. O atenție deosebită se va acorda dozării și cuantificării corespunzătoare a tuturor exercițiilor folosite pentru dezvoltarea calităților motrice.

5. Măsuri organizatorico-materiale necesare pentru realizarea temelor de lecții.

Pentru a valorifica în mod superior timpul afectat lecției, profesorul trebuie să acorde o atenție majoră modului în care organizează exersarea (frontal, pe grupe valorice, individual etc.). Formațiile de lucru alese trebuie să permită realizarea unui număr optim de repetări, acest lucru fiind corelat și cu posibilitatea de a utiliza o anumită cantitate de materiale sportive.

În continuare, oferim un model orientativ de modul în care pot fi implantate în documentele de planificare trimestriale probele de control și sistemele de lecții care le preced.

Trimestrul I

În acest trimestru, sînt programate două probe de control : **săritura în lungime cu elan și aruncarea mingii de oină.**

Din raționament de ordin climateric, prima probă de control va fi programată săritura în lungime cu elan (perioadă în care beneficiem și de o stare atmosferică optimă), iar a doua probă de control programată va fi aruncarea mingii de oină, probă care se poate exersa și în anotimpul friguros.

Privitor la construirea sistemelor de lecție pentru probele de control din trimestrul I precizăm următoarele :

— săritura în lungime cu elan va fi precedată de un sistem de lecții care înglobează două microsisteme : primul va cuprinde 4—8 teme de lecție cu conținut din alergarea de viteză, iar al doilea va cuprinde 6—10 teme de lecții cu conținut din săritura în lungime, cu precizarea că printre mijloacele care se folosesc pentru realizarea acestei teme se vor regăsi, în continuare, și o parte din exercițiile pentru dezvoltarea vitezei care au făcut parte din mijloacele programate pentru primul microsistem (cel destinat alergării de viteză).

Pentru aruncarea mingii de oină, sistemul de lecții va fi ceva mai mic (4—6 lecții), în această etapă acționîndu-se pentru dezvoltarea forței trenului superior, cu precădere a grupelor musculare implicate în structura mișcării de aruncare.

Ținînd cont de specificul probelor de control, anotimp și posibilitățile de exersare, în perioada trimestrului I temele referitoare la alergarea de viteză se vor cupla cu teme din jocul sportiv ales, temele de săritură în lungime cu elan, în prima parte a sistemului de lecții, se pot cupla, în continuare, cu jocul sportiv (asigurîndu-i și acestuia pregătirea necesar), iar în ultima parte a acestui sistem tema de săritură în lungime se va cupla cu tema de aruncare a mingii de oină, ambele avînd posibilitatea să se exerseze concomitent.

După trecerea probei de control la săritura în lungime, sistemul de lecții pentru aruncarea mingii de oină se va cupla din nou cu teme din jocul sportiv sau cu teme pentru dezvoltarea calităților de forță și rezistență.

Acest mod de cuplare a temelor de lecție în perioada trimestrului I oferă profesorului posibilitatea de a utiliza în mod intensiv și eficient baza sportivă, realizînd, totodată, și o densitate superioară în lecție.

Trimestrul II

Probele de control pentru acest trimestru sînt :

— proba de gimnastică (constînd dintr-un exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse și o săritură la un aparat de gimnastică) și probe pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a calităților de forță (tracțiuni, exerciții pentru musculatura abdominală și exerciții pentru musculatura spatelui), ambele probe fiind apreciate cu cîte o notă provenită din media notelor obținute la cele două și, respectiv, trei probe.

Acest trimestru va începe cu un sistem de 8—10 lecții cu teme din gimnastica acrobatică (finalizate cu proba de control), cuplate cu teme ce privesc dezvoltarea calității de forță (brațe, abdomen, spate), realizate prin exerciții individuale, în perechi și cu aparate portabile, urmînd ca în ultimele 4—5 lecții exersarea pentru dezvoltarea forței să se realizeze prin metoda lucrului în circuit.

Urmează, în desfășurare, **un sistem de 5—7 lecții cu temă de săritură la un aparat**, cuplată, în continuare, cu temă pentru dezvoltarea forței, realizată tot prin metoda lucrului în circuit, după care se va da proba de control pentru săritură la un aparat de gimnastică. După aceea, se programează 5—6 teme de lecție pentru dezvoltarea forței, încheiate cu proba de control pentru verificarea și aprecierea nivelului de dezvoltare a acesteia.

Trimestrul III

În acest trimestru, sînt programate ca probe de control :

— jocul sportiv ales și 3 probe pentru aprecierea nivelului de dezvoltare a unor calități motrice (săritura în lungime de pe loc, alergarea de viteză și alergarea de rezistență), toate trei fiind apreciate cu o singură notă, provenită din media celor trei note ale probelor respective.

Primul sistem de lecții, compus din 10—12 lecții, va cuprinde teme din alergarea de viteză și joc sportiv, urmînd ca după 3—4 lecții să se prevadă și exerciții pentru săritura în lungime de pe loc. Pentru dezvoltarea rezistenței, pe tot parcursul trimestrului se va alerga, la sfîrșitul tuturor lecțiilor, 6—8 minute.

Probele de control se programează pentru a fi trecute în ultimele săptămîni de școală ale acestui trimestru.

În final, dorim să subliniem faptul că sistemele de lecții și probele de control reprezintă doar o parte din activitatea didactică, profesorul avînd obligația de a rezolva în cursul anului, prin alte sisteme de lecții (care

au rămas disponibile după cele care sînt legate de probele de control), toate cerințele stabilite de programa școlară.

Procedînd în acest mod, perioada trecerii probelor de control va reprezenta un adevărat bilanț al muncii depuse de elevi pe parcursul lecțiilor din anul școlar respectiv și un bun prilej pentru profesor de a realiza o autoevaluare și autoapreciere privind calitatea muncii desfășurate de el la catedră.

E. SCARLAT : Le système unitaire de vérification et d'appréciation du niveau de préparation physique et sportive des élèves et le dépistage des talents pour l'activité sportive de performance constituent un objectif de première importance de l'activité didactique

L'élaboration d'un nouveau système de vérification et d'appréciation des élèves (reposant sur une large consultation des spécialistes dans ce domaine) vise surtout à hausser la contribution de la leçon d'éducation physique à la prèparation physique des élèves, ainsi qu'à impliquer plus profondément les cadres didactiques de spécialité au dépistage et à la sélection des élèments doués pour l'activité de performance. En soulignant les avantages de ce nouveau système, l'auteur se réfère à ses implications sur la planification, le contenu, l'organisation et le déroulement de l'activié didactique et — ce qui constituie un aspect particulièrement important — il offre des modèles de la manière d'inclure, dans les documents de planification trimestrielle, les épreuves de contrôle et les systèmes de leçons qui les précèdent. Cet article représente une importante aide théorique et pratique pour tous ceux qui déroulent leur activité dans l'enseignement scolaire.

E. SCARLAT : A Unitary System of Testing and Assessing the Level of Physical and Sport Training of Schoolchildren and the Detection of those Gifted for Performance Sports — an Objective of Major Importance in a Teacher's Work

In elaborating a new system of testing and rating schoolchildren — following widespread consultation of the relevant experts — the main aim is to increase the contribution of physical education lessons to the physical education of schoolchildren, as well as tot improve the proficiency of the relevant teaching staff in the detection and selection of those gifted for outstanding performances in sports. The autor insists on the advantages offered by the new system, pointing to its implications in planning the teaching and deciding on its contents and on its organization and unfolding, and — a thing of the utmost importance — giving guiding models of the manner in which the control test and the sets of lessons preceding them may be included in the planning documents for every term. The article is of great theoretical as well as practical assistance to all those concerned with education in schools.

FACTORI. METODE ŞI MIJLOACE CARE CONDUC LA CREŞTEREA EFICIENŢEI LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ DESFĂŞURATE ÎN SPAŢII IMPROVIZATE, CU STUDENTE DIN ANUL I *

Asist. univ. ANGELA ELENA-MÎRZA
Institutul Politehnic — Iaşi

I. — IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA LUCRĂRII

În etapa actuală de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate întîlnim cu regularitate în toate sferele activităţii sociale termenul de **eficienţă.** Specialişti de diferite orientări sînt preocupaţi în a descoperi noi criterii fundamentale ale eficienţei, de a găsi modalităţi prin care să se asigure realizarea la un nivel calitativ superior a obiectivelor propuse.

Activitatea de educaţie fizică şi sport, componentă însemnată a procesului de educare multilaterală a tineretului universitar, este chemată să-şi aducă o contribuţie sporită la formarea unor generaţii sănătoase fizic şi psihic, capabile să facă faţă cu succes exigenţelor de integrare socială productivă. În munca profesorului de educaţie fizică un rol deosebit în realizarea obiectivelor educaţiei fizice şi sportului îl ocupă **selecţionarea** şi **programarea** continuă a celor mai **eficiente metode şi mijloace specifice** spaţiului de desfăşurare a lecţiei şi, în final, de a apropia tineretul studios de exerciţiul fizic, de sport.

Scopul lucrării

Lucrarea urmăreşte creşterea eficienţei lecţiilor de educaţie fizică desfăşurate în condiţii speciale (hol, coridoare) prin prezentarea unor metode şi mijloace adecvate condiţiilor şi în prezentarea argumentelor de ordin conceptional, somatometric, pedagogic care dovedesc că prin stăruinţă şi o muncă permanentă se pot obţine totuşi rezultate apropiate ca valori absolute de cele înregistrate în condiţii normale.

Motivarea

Alegerea lucrării se datorează tocmai condiţiilor existente la institutul nostru privind baza materială şi dorinţa de a îmbunătăţi situaţia existentă.

Ipotezele de la care s-a plecat în abordarea temei au fost :

— procesul didactic de educaţie fizică se poate desfăşura chiar şi în condiţii materiale improprii, cu condiţia adaptării mijloacelor şi metodelor utilizate, iar eficienţa acestui proces depinde în cele din urmă de stilul de muncă al profesorului ;

— rezultatele obţinute de studentele care îşi desfăşoară activitatea de educaţie fizică în condiţii improprii se presupun ca pozitive, iar valorile se pot apropia de cele înregistrate în condiţii normale, fără a le depăşi.

Organizarea şi metodologia cercetării

1. — Metodele de cercetare folosite au fost :
   — metoda convorbirilor ;
   — ancheta de opinii prin chestionare ;
   — experimentul ;
   — metodele statistică şi grafică ;
   — interasistenţa (la lecţii desfăşurate în aceleaşi condiţii) ;
   — studiul bibliografiei.
2. — Sistemul indicatorilor biomotrici şi statistici folosiţi pentru investigarea subiecţilor şi prelucrarea rezultatelor :
   — alergare 100 m plat ;
   — alergare 500 m plat ;
   — săritura în lungime cu elan ;

* Lucrare prezentată în cadrul Simpozionului naţional „Daciada" — 1985.

MOTIVAȚIILE STUDENȚELOR CU PRIVIRE LA UTILITATEA ȘI ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE.

NR. CRT.	MOTIVAȚII.	GRUPA EXPERIMENT.		GRUPA MARTOR.	
		ETAPA I.	ETAPA a II-a	ETAPA I	ETAPA a II-a
		OPȚIUNI / RANG.		OPȚIUNI / RANG.	
1.	ÎNTĂRIREA SĂNĂTĂȚII, DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ, ÎMBUNĂTĂȚIREA PREGĂTIRII FIZICE.	74 I	82 I	69 I	80 I
2.	DESTINDERE, RELAXARE.	27 III	6 VI	29 IV	32 IV
3.	INSUSIREA UNOR DEPRINDERI UTILE APLICATIVE, CRESTEREA CAPACITATII DE MUNCĂ.	8 V	34 V	12 V	10 VI
4.	STABILIREA UNUI ECHILIBRU JUST ÎNTRE ACTIVITATEA ÎNTELECTUALĂ ȘI CEA FIZICĂ.	34 II	62 II	42 II	49 II
5.	FORMAREA PERSONALITĂȚII: CULTIVAREA TRĂSĂTURILOR DE CARACTER, DE VOINȚĂ, PSIHO-SOCIALE.	24 IV	52 IV	31 III	39 III
6.	FORMAREA SIMȚULUI ESTETIC AL MIȘCĂRII, IDEALULUI CORPORAL FEMI-NIN, RELAȚIEI: MIȘCARE - MUZICĂ.	5 VI	60 III	6 VI	25 V

NOTĂ: EȘANTIONUL CUPRINDE 84 DE STUDENTE PENTRU GRUPA DE EXPERIMENT ȘI 84 DE STUDENTE PENTRU GRUPA MARTOR. DATELE N-AU PUTUT FI PRELUCRATE PROCENTUAL ÎNTRUCÎT SUBIECTUL A PUTUT OPTA PENTRU UNA SAU MAI MULTE VARIANTE.

— aruncarea greutății;
— ridicarea genunchilor la piept din atîrnat la scara fixă;
— menținut atîrnat la bara fixă cu coatele îndoite;
— talia, greutatea corporală, plici;
— perimetrul abdominal;
— elasticitatea toracică și capacitatea vitală;
— indici: Gourtner, Quetelet, Speel.

II. — CONȚINUTUL ȘI DESFĂȘURAREA EXPERIMENTULUI

Experimentul s-a desfășurat în perioada octombrie 1981—mai 1982 și a cuprins un număr de 28 studente din anul I, grupa 1012 Chimie, care au desfășurat lecțiile în condiții impropii de lucru (holurile sălii sporturi-

lor din Iași) și grupa 1107 Chimie care a lucrat baschet în condiții normale la sala I.P.I.

Condiții de lucru : pentru grupa de experiment spațiul de lucru a constat într-un hol central aflat la parter și unul la etaj. Numărul de grupe care lucrau simultan pe acest spațiu era în permanență de 4 (patru) cu efectiv de circa 30 studente în grupe. Suprafața este acoperită cu beton.

În lecțiile desfășurate în aceste condiții, obiectivele propuse au urmărit:

— optimizarea dezvoltării fizice ;

— formarea obișnuinței pentru o ținută corectă ;

— educarea gustului pentru frumos, a capacității de a-l percepe, înțelege și realiza ;

— formarea obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice.

Pentru realizarea acestor obiective am folosit următoarele grupe de mijloace :

— grupa exercițiilor cu influență selectivă :
  — exerciții libere ;
  — exerciții cu obiecte (mingi, bastoane, corzi) ;
  — exerciții cu bănci de gimnastică ;
  — exerciții cu partener ;
— grupa exercițiilor gen culturism;
— grupa exercițiilor din gimnastica ritmică ;
— grupa exercițiilor pentru dezvoltarea forței, rezistenței ;
— alergare în diferite tempouri cu pas sălțat, sărit ;
— exerciții pentru dezvoltarea vitezei, îndemînării și supleței ;
— jocuri, ștafete, parcursuri aplicative ;

FACTORII EFICIENȚEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

NR. CRT.	FACTORII EFICIENȚEI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.	GRUPA EXPERIMENT.		GRUPA MARTOR.		TOTAL
		ETAPA I	ETAPA II	ETAPA I	ETAPA II	
		PUNCT RANG	PUNCT RANG	PUNCT RANG	PUNCT RANG	
1.	CONȚINUTUL LECȚIEI (UTIL, ATRACTIV, VARIAT, MUZICALIZAT, „FEMINIZAT")	482 II	504 I	514 I	493 I	1993. I
2.	ACTIVITATEA SPORTIVĂ EXTRA - -DIDACTICĂ (GIMNASTICA DE MENȚINERE, ALERGĂRI, JOCURI, DRUMEȚII)	126 VII	385 IV	484 VI	112 VIII	807 VI
3.	PARTICIPAREA ACTIVĂ ȘI CONȘTIENTĂ A STUDENTELOR ÎN LECȚIE.	147 VI	288 V	245 V	261 V	941 V
4.	POZIȚIA ÎN ORAR A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ.	272 V	145 VII	163 VII	221 VI	801 VII
5.	STILUL DE MUNCĂ ȘI CONDUCERE AL PROFESORULUI (COMPETENȚĂ, AUTORITATE, RESPECT, AJUTOR, COLABORARE.)	435 III	475 II	465 II	476 II	1851 II
6.	BAZA SPORTIVĂ ADECVATĂ (SALA DE SPORT + MATERIALE SPORTIVE DIVERSE)	528 I	437 III	366 IV	412 III	1743 III
7.	EFECTIVUL GRUPEI DE LUCRU ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ.	362 IV	118 VIII	415 III	379 IV	1274 IV

TABEL CENTRALIZATOR

CU VALORILE MEDII OBȚINUTE LA TESTE MOTRICE ȘI MORFOFUNCȚIONALE.

GRUPA / PERIOADA / TESTE MOTRICE ȘI MORFOFUNCȚIONALE.		100 m.	500 m.	LUNGIME	ARUNCAREA GREUTĂȚII	FORȚĂ BRAȚE	FORȚĂ ABDOMEN	PERIMETRUL ABDOMINAL	ELASTICITATE TORACICĂ	CAPACITATE VITALĂ
GRUPA MARTOR	OCT.	17"8	2'23"	2,97	5,10	26"	24	68	8,89	3421
	MAI	17"1	2'16"	3,24	5,29	31"	28	67	10,62	3685
GRUPA EXPERIMENTALĂ	OCT.	18"1	2'22"	2,96	4,88	25"	18	68	8,86	3307
	MAI	17"4	2'10"	3,19	5,06	30"	26	66	9,23	3642

— exerciții de respirație ;
— circuite.

Ca procedee de organizare a activității de exersare am folosit :
— activitatea frontală ;
— activitatea pe perechi ;
— activitatea pe grupe ;
— activitatea individuală.

III. — REZULTATELE CERCETĂRII ȘI INTERPRETAREA LOR

Aprecierea concepției studentelor cu privire la utilitatea și rolul formativ al activității de educație fizică și sport s-a efectuat prin analiza răspunsurilor primite la chestionarele completate de cele 84 studente care și-au desfășurat lecțiile pe holurile sălii sporturilor și sală.

La întrebarea de bază înscrisă în chestionar **„Considerați că educația fizică este utilă în pregătirea d-voastră multilaterală ?"** ponderea de 95,7% în etapa I și 100% în etapa a II-a a răspunsurilor ilustrează elocvent recunoașterea de către studente a utilității educației fizice și sportului în sfera preocupărilor lor generale. Cercetînd motivațiile înscrise de studente cu privire la contribuția educației fizice la pregătirea lor multilaterală, din evantaiul variantelor posibile, rangul I deținut de motivația că educația fizică și sportul își aduc contribuția la întărirea sănătății, la dezvoltarea fizică armonioasă și îmbunătățirea pregătirii fizice ilustrează discernămîntul studentelor în sesizarea rolului esențial al educației fizice și sportului.

Importanța pe care o acordă studentele efectelor exercițiilor fizice în stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică este justificată prin răspunsurile primite de la studentele ambelor grupe, situate la rangul II din chestionar.

Rangul III — **„Formarea simțului estetic al mișcării, relația mișcare-muzică"** demonstrează necesitatea practicării de către studente a exercițiilor cu caracter specific feminin, care să pună în valoare grația, gingășia, bucuria mișcării în ritm muzical, simțul estetic al mișcării (la grupa experimentală) etapa a II-a.

În continuare numărul motivațiilor a crescut mai mult la grupa experimentală (173/306) față de grupa martor (189/235), argumentînd aceasta prin utilizarea în fiecare lecție a metodei de conștientizare a efectelor exercițiilor fizice predate.

Opinia studentelor cu privire la definirea factorilor esențiali care determină eficiența lecției de educație fizică (prin acordarea de note de la 7 la 1, în ordinea valorii) au scos în evidență că factorii **„Conținutul instructiv-educativ al lecției și stilul de muncă al profesorului"** au acumulat punctaje net superioare celorlalți factori.

În ordine se situează factorii : baza sportivă, efectivul grupei, participarea activă și conștientă a studentelor în lecție, activitatea sportivă extradidactică, poziția în orar a lecției.

FIȘA CENTRALIZATOR

CU APRECIEREA INDICILOR SOMATO-FUNCȚIONALI

NR. CRT.	DENUMIREA INDICILOR	CRITERII DE APRECIERE.																					
		FOARTE BINE.						BINE.						MEDIU.						SLAB.			
		GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT.			GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT			GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT			GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT.		
		I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$
1.	VALORI	70 - 61						60 - 55						54 - 50						49 - 45.			
	GOURTNER.	12	18	6	13	21	8	10	6	4	9	4	5	4	1	3	2	3	1	2	3	1	4	—	4
2.	VALORI	1800 - 1500						1500 - 1200						1200 - 1000						1000 - 800			
	SPEEL.	2	5	3	2	4	2	16	15	1	12	10	2	9	7	2	6	10	4	1	1	0	8	4	4

3.	QUETELET	VALORI NORMALE IN JUR DE 400 g/cm.						DEFICIT SUB 300 g/cm.						OBEZITATE PESTE 500 g/cm.					
		GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT			GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT			GRUPA MARTOR			GRUPA EXPERIMENT.		
		I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$	I	S	$\bar{X}$
		28	28	0	28	28	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

La probele motrice — atît la grupa martoră cît și la cea experimentală — se observă progrese la toate probele față de mediile obținute în octombrie. Rezultatele grupei experimentale sînt apropiate ca valoare de cele ale grupei martor, fără însă a le depăși (excepție proba 500 m).

La probele ce vizează măsurarea perimetrului abdominal, capacității vitale și elasticității toracice, progresele sînt mai mici deoarece modificări mai substanțiale se obțin în timp mai îndelungat și într-un număr mai mare de ore afectat educației fizice.

Din analiza indicilor Gourtner, Quetelet și coeficientul Speel, constatăm că în conformitate cu criteriile de apreciere stabilite în literatura de specialitate, valorile prezentate de eșantionul nostru se înscriu astfel :

— în limite normale pentru indicele Quetelet (medie 360 gr/cm.) toate cele 28 studente (pentru grupa martor și experiment) ;

— pentru indicele Gourtner valorile se distribuie de la foarte bine și bine 80 la sută, cu treceri spre foarte bine în etapa a doua, mai ales la grupa experimentală, ceea ce demonstrează o bună rezistență la efort a grupei ;

— pentru coeficientul Speel, coeficient al dezvoltării morfologice, valorile se concentrează spre calificativele bine și mediu (grupă martor fiind mai omogenă).

CONCLUZII

În urma rezultatelor obținute pe baza investigațiilor efectuate, se poate aprecia că :

— mijloacele și metodele utilizate în lecția de educație fizică desfășurată în condiții speciale de lucru (hol) nu sînt noi sau inventate, ci sînt cunoscute. Bagajul mijloacelor este mai sărac, căci lipsește un mijloc de bază al educației fizice, jocul sportiv, care contribuie mai mult la dezvoltarea unor calități ca : disciplină, simțul de răspundere și al datoriei, stăpînirea de sine, atît de necesare muncii pe care o vor desfășura viitoarele inginere ;

— condițiile materiale improprii de lucru trebuie în mod conștient și obligatoriu compensate printr-un microclimat pedagogico-psihologic bazat pe colaborare și ajutor reciproc, înțelegere și respect ;

— studentele investigate probează o concepție corectă și avansată asupra rolului formativ-educativ al educației fizice și sportului în dezvoltarea multilaterală a personalității lor, aceasta fiind argumentată prin motivații de ordin social și biologic ;

— prin conținutul și mijloacele stabilite, lecția de educație fizică și-a dovedit eficiența, contribuind la formarea unui suport biologic corespunzător și a unor calități prin intermediul cărora studentele facultății de Chimie să poată face față oricînd unor sarcini sociale și profesionale ;

— forța, calitate motrică a cărei dezvoltare a constituit o preocupare permanentă pe tot parcursul anului, a înregistrat progrese. S-a dezvoltat astfel : forța trenului inferior, forța spatelui și abdomenului, suportul material al formării unei ținute corecte, svelte, elegante ;

— rezistența, o altă calitate motrică a cărei dezvoltare a constituit de asemenea o preocupare permanentă, s-a îmbunătățit vizibil, valorile medii ale grupei de experiment fiind superioare celor ale grupei martor ;

— forța și rezistența sînt două calități motrice a căror dezvoltare va contribui și la îndeplinirea rolului nobil al femeii în societate, acela de a naște și crește tînăra generație, paralel cu îndeplinirea sarcinilor profesionale ;

— s-a îmbunătățit capacitatea respiratorie și amplitudinea actului respirator ;

— lecția de educație fizică a contribuit, de asemenea, la dezvoltarea vitezei, îndemînării, supleței, la lărgirea fondului de priceperi și deprinderi motrice ;

— strategiile didactică și extra didactică, aplicate în condiții de lucru speciale, conduc la rezultate absolut apropiate (indici somato-funcționali și ai calităților motrice) de cele obținute în condiții normale ;

— eficența lecției este definită în principal de stilul de muncă al profesorului, factorul nr. 1 al eficienței, și de modul cum acesta reușește să realizeze conținutul lecției ;

— soluția optimă rămîne totuși asigurarea unui spațiu corespunzător desfășurării lecției de educație fizică, conform specificului acestei activități, care să-i faciliteze un climat propice de lucru, un statut și o prestanță adecvată, asemănătoare celorlalte discipline.

ANGELA-ELENA MÎRZA : Facteurs, méthodes et moyens conduisant à la hausse de l'efficience des leçons d'éducation physique, déroulées dans des espaces improvisés, avec les étudiantes de la 1 ère année

L'efficience est, sans conteste, une notion à l'ordre du jour et elle constitue dans le domaine de l'éducation physique et du sport une composante du processus d'éducation multilatérale de la jeunesse universitaire. La leçon d'éducation physique occupe une place importante dans la formation des futurs cadres universitaires et l'auteur de cet article se réfère aux préoccupations consacrées à l'efficience des leçons déroulées dans des conditions particulières (corridors, entrées). L'auteur présente les conclusions d'une expérimentation organisée à l'Institut Polytechnique de Jassy : a) le processus d'éducation physique peut être déroulé dans des conditions impropres, à condition d'y adapter les moyens et les méthodes utilisés ; l'efficience de ce processus dépend dans la plus haute mesure du style de travail du professeur ; b) les résultats des étudiantes qui déroulent une activité dans des conditions impropres sont positifs, car es valeurs enregistrée sont très proches de celles des étudiantes travaillant dans des conditions normales.

ANGELA-ELENA MÎRZA : Factors, Methods and Means Contributing Towards a Greater Efficiency of Physical Education Lessons Held in Improvised Places with First Year Students

Efficiency — an undoubtedly topical notion — is naturally also of importance in physical education and sports, as a component of the multilateral education process of university youth. Physical education lessons hold a considerable place in the training of those who will work as part of the teaching staff in universities and the importance of the article resides in the fact that the author dwells on the necessity of the efficiency of the lessons held under special conditions (in corridoes, passages) . Relying on an experiment organized at the Jassy Polytechnic Institute, the author draws the following conclusions : a) the physical education teaching process can carried on satidfactorily also under improper material conditions provided the means and methodes used are properly adjusted, the efficiency of the process depending mostly on the teacher's style of work ; b) the results scored by the students carrying on physical education activities under improper conditions are satisfactory considering that they are very nearly up to those of the students working under normal conditions.

ASPECTE PRIVIND OPTIMIZAREA PLANIFICĂRII TRIMESTRIALE ÎN PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE LICEALE

Prof. VALERIU FĂRCAȘ — Tg. Mureș

Planificarea este, în esență, forma fundamentală a gîndirii, relația dintre trecut și viitor, în care prezentul sintetizează trecutul și prospectează viitorul.

Planificarea, organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ la educație fizică stabilesc obiectivele de instruire proprii fiecărei lecții, precizează mijloacele și metodele necesare realizării acestora. Stabilesc, de asemenea, prioritățile într-un anumit interval de timp (sistem de lecții, trimestru sau an școlar), contribuie la realizarea echilibrului între planul ideal al scopurilor și deziderateloe educative. Înfăptuirea lor în practică sînt orientate de către planul de învățămînt și programele școlare.

Elementul dominant al organizării materialului de predat la educație fizică în clasele liceale este **sistematizarea concentrică** (parțială și liniară), reluînd în fiecare an școlar următor sau după cîțiva ani, sub o formă mai perfecționată sau mai exactă, materia parcursă anterior, într-o clasă sau ciclu școlar. Este îndeobște cunoscut faptul că predarea-învățarea, repetarea-perfecționarea, specifice educației fizice, nu se produc în cerc și nici în linie dreaptă, ci în curbă, în spirală, unde se unesc ambele momente opuse, cercul și linia dreaptă reprezentînd manifestarea specifică a legii negării negației în sfera cunoașterii omului, atît a cunoașterii individuale, cît și a celei general umane [1].

Asupra importanței taxiologice a planificării și, în special, a planului trimestrial, pe care-l considerăm, împreună cu elementele de tehnologie didactică (sistematizarea și dozarea mijloacelor, sistemelor de acționare), principalul instrument operațional al profesorilor de educație fizică, ne propunem să ne oprim în lucrarea de față.

În programarea conținutului documentelor de planificare trebuie să ținem seamă de cîteva priorități [2] :

— concordanța conținutului documentelor de planificare cu cerințele programei școlare;

— oglindirea particularităților individuale și profesionale ale elevilor în conținutul activităților planificate ;

— valorificarea la maximum a bazei materiale și a condițiilor oferite de natură;

— acordarea unei importanțe sporite dezvoltării fizice generale, a perfecționării principalelor calități motrice, în cadrul tehnologiilor didactice și al sistemelor de lecții;

— reflectarea concretă a conținutului activității programate.

Planul calendaristic trimestrial grafic — prezentat într-o concepție proprie și experimentat cu rezultate foarte bune de către noi — servește pe deplin sarcinilor conceptuale, de operativitate și promptitudine în mînuire, devenind un instrument indispensabil profesorului de educație fizică.

Planul calendaristic trimestrial grafic propus de noi prezintă următoarele caracteristici mai importante :

— prezentare sinoptică unitară asupra obiectivelor, sarcinilor și conținutului predării educației fizice în viziunea sa concentrică de la un trimestru la altul, de la o clasă la alta, de la o treaptă școlară la alta ;

— sistematizarea și standardizarea tehnologiilor didactice prin formularea grafică a mijloacelor de realizare a sarcinilor fiecărei etape sau lecții în parte ;

— urmărirea nivelului de dezvoltare a capacității generale de lucru și fixa-

[1] V. Fărcaș — Didactica educației fizice școlare. Curs universitar. Institutul de învățămînt superior Tg. Mureș 1978, p. 69.

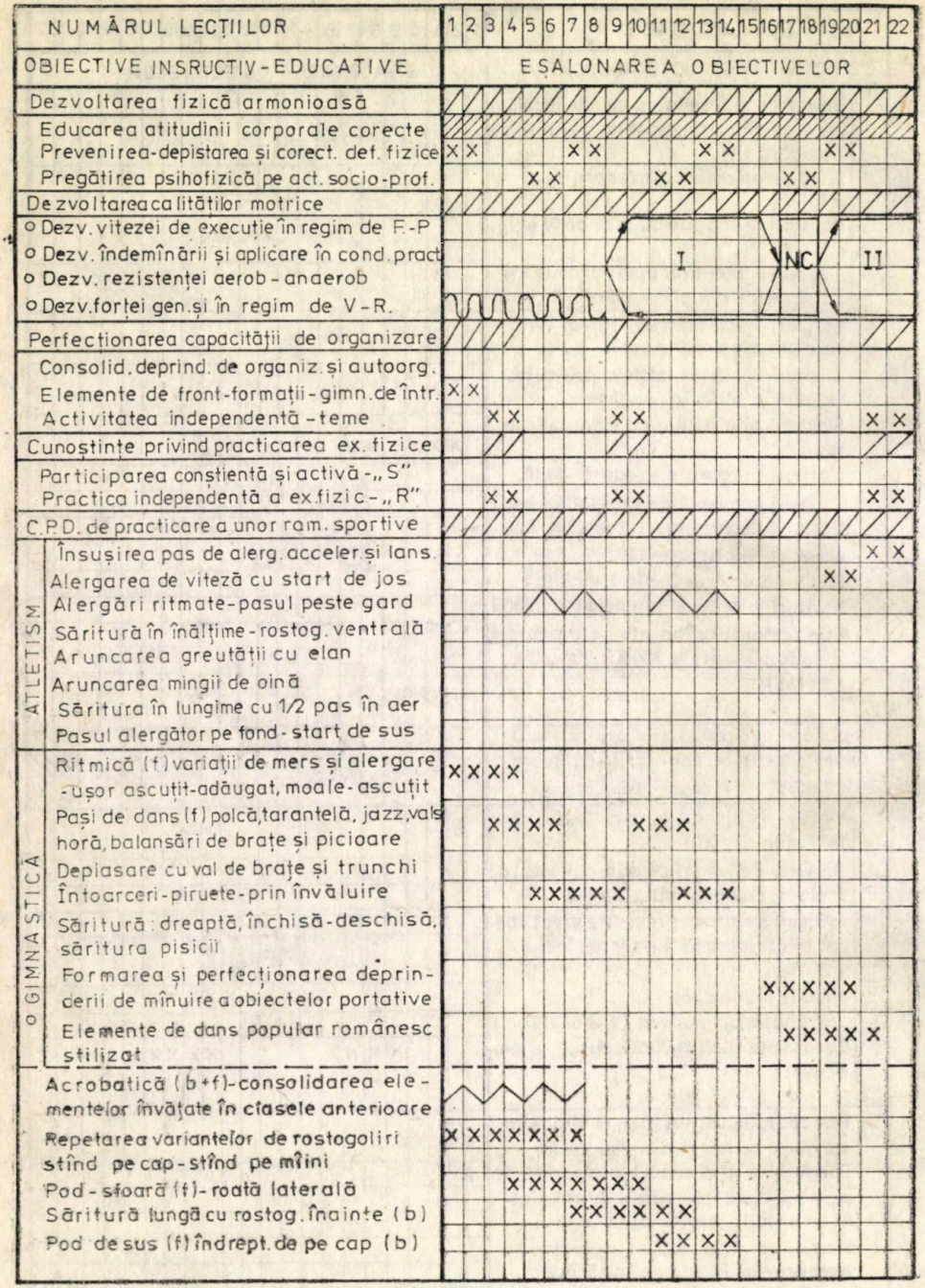
[2] Gh. Mitra, Al. Mogoș — Metodica educației fizice. Editura Sport-Turism 1975, p. 210—214.

PENTRU CLASELE A X-A ANUL ȘCOLAR...PROFESOR....

NUMĂRUL LECȚIILOR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
OBIECTIVE INSTRUCTIV-EDUCATIVE	EȘALONAREA OBIECTIVELOR																					
GIMNASTICĂ – Învățarea și repetarea-cilindr. înapoi (b)																						
GIMNASTICĂ – Stînd pe mîini-rostogolire lateral (f) cu pas sărit							Î	R		R		P		P								
GIMNASTICĂ – Stînd pe omoplați fără sprijinul mîinilor																						
GIMNASTICĂ – Rostogolire înainte cu picioarele în cruciș																						
GIMNASTICĂ – Alcătuirea unei linii acrobatice (b) și cu elemente din gimnastica artistică (f)																					N	C
Sărituri - Repetarea săriturilor învățate în clasele anterioare																						
Sărituri depărtat peste capră cu rostogolire la ladă în lungime																						
Săritură prin păsire cu elan oblic la ladă			X	X	X	X	X	X														
Sărituri combinate la capră - ladă																N	C					
Săritură în echer înainte la ladă trans.							Î	Î		R	R	P										
Săritură în extens cu ghemuire, în echer cu întoarcere 180°																						
Săritură cu trambulină elastică																						
Sărituri la ladă în lungime (scutii) (f)																						
Prin rostogolire înainte cu picioarele îndoite, sărituri la ladă în lungime (6c) (b)																						
Deprinderi aplicativ.-utilitare - ștafetă combinată - tîrîre, echilibru - cățărare, escaladări, etc + trasee aplicative																						
JOCURI SPORTIVE – Volei - învățarea și cons. preluării în 2 mîini (î-în)																						
JOCURI SPORTIVE – Serviciu de jos (f) de sus din față (b)																						
JOCURI SPORTIVE – Preluări cu două mîini de jos																						
JOCURI SPORTIVE – Lovituri de atac - procedeu drept (b)																						
JOCURI SPORTIVE – Joc bilateral 4 la 4 pe teren redus (2.24)							Î	Î	R	R	P	P	P									
JOCURI SPORTIVE – Blocaj individual										X	X	X	X	X	X	X						
JOCURI SPORTIVE – Joc bilateral - normal (fileu 2.24 m)																	X	X	X	X	X	
JOCURI SPORTIVE – Cunoștințe tactice individuale și de echipă					X	X	X	X						X	X	X	X					
Handbal - însușirea primirii și pasării mingii de pe loc și din deplasare																						
Conducerea și aruncarea la poartă de pe loc și din deplasare (dextrigir)																						
Aruncarea la poartă din săritură																						
Marcajul și demarcajul - regulamentar																						
Așezare - joc în atac și apărare																						
Pase în 3 cu schimb de locuri																						
Comb. mingi printre obstacole																						
Aruncarea la poartă cu pași x																						
Contraatacul - tactică colect. joc																						

//// Obiective instructiv-educative prezente permanent în lecție. J.S. - jocuri sportive, S = complexul sport și sănătate, C.P.D. = cunoștințe - priceperi - deprinderi, R = regulamente, V.Î.R.F. = viteză - îndemînare - rezistență - forță, (f)(b) = fete - băieți, Î în = înainte, înapoi

PLAN CALENDARISTIC GRAFIC PE TRIMESTRUL II



Legendă:

- Circuit I-ușor, II-mediu, III-greu
- Lecții pregătitoare în vederea unui efort sporit
- X Obiectiv într-un sistem de lecții
- Sistem de acțiunare Î = înălțare, R = repetare, P = perfecționare
- NC Verificare și apreciere (concurs)
- Introducerea treptată în lecții a unor elemente cunoscute

rea în timp și spațiu a normelor și problelor de verificare și apreciere a elevilor;

— urmărirea pe grafic, pe lîngă principalele teme de lecție, și a unor obiective secundare, dar nu neglijabile în contextul predării educației fizice; acestea se vor realiza sub forma unor tehnologii didactice în verigile: de organizare, pregătire a aparatului locomotor și a marilor funcții ale organismului sau în momentele de revenire la starea habituală.

— prelungirea acțiunii planificării printr-o viziune de ansamblu asupra întregii educații permanente pe o perioadă relativ lungă de timp (treaptă sau ciclu școlar);

— acordarea unei atenții sporite relației dintre conținutul predării educației fizice și activitatea socio-profesională a elevilor.

Prin urmare, supunem discuției formularea grafică sub acest aspect a planului trimestrial, care să înlocuiască planul anual, frecvent întîlnit, care nu poate cuprinde și nici opera detaliat cu un așa volum de informații, utile zilnic în lecție. De asemenea, nu găsim necesară încărcarea planului grafic cu elementele dozei de exersare, practic inutilizabile în condițiile predării diferențiate, acestea fiind transferate, așa cum este și firesc, algoritmilor instruirii prezenți în tehnologiile didactice utilizate curent (sisteme de acționare, anexele la planul trimestrial etc.).

Nu subscriem nici pentru formularea eșalonată a planului trimestrial, care în acest caz este greu de urmărit și inoperant în ansamblul său, față de planul grafic trimestrial care definește succesiunea etapelor procesului instructiv-educativ de la o clasă la alta și pune la dispoziția specialistului cele mai potrivite metode operaționale reprezentate sinoptic (sisteme de acționare, elemente pregătitoare, circuite ș.a.m.d.).

Prin prezentarea încercării noastre de optimizare a planificării trimestriale, propunem informarea, consultarea și schimbul de experiență deschis al celor interesați, avînd în vedere că organizarea predării începe printr-o organizare a propriei noastre gîndiri.

VALERIU FĂRCAȘ : Aspects relatifs à l'optimisation de la planification trimestrielle de l'enseignement de l'éducation physique dans les lycées

La planification, l'organisation et le déroulement du processus instructif-éducatif dans le domaine de l'éducation physique ont une signification toute particulière, en établissant les priorités pour certains intervalles de temps et en contribuant à la réalisation de l'équilibre, d'une part, entre les buts et desiderata du plan idéal et, d'autre part, des éléments éducatifs de l'école. Le plan trimestrial réalisé graphiquement, proposé par l'auteur en vertu d'une longue activité professionnelle, est totalement utile aux tâches d'opérativité et de promptitude, en devenant un instrument particulièrement utile au professeur d'éducation physique. L'optimisation de la planification trimestrielle vise, en même temps, l'amélioration de l'information, de l'échange de vues et d'expérience et la valorisation de l'expérience propre.

VALERIU FĂRCAȘ : On the Optimization of the Quarterly Planning of Physical Education Classes in Secondary Schools

The organization and planning of the instructional-educational process in physical education is very important for in this way priorities are set for periods, which contributes to a favourable balance between goals and desiderata on the one hand, and on the introduction of educational elements on the other hand. The quarterly plan proposed by the author based on the experience gained in his long activity and meets immediate operational needs; it is a most useful instrument of the physical education teacher. At the same time, the optimization of the quarterly planning proposed aims at improving the acquisition information, at promoting exchanges of experience and at turning to account the experience accumulated.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

METODE ALE SELECŢIEI ÎN JUDO (II)

Prof. ANTON MURARU
Secretar al F.R. Judo

Dacă dorim ca rezultatele selecţiei să fie eficiente şi concludente, sîntem obligaţi ca pe tot parcursul acestei acţiuni să respectăm criteriile menţionate anterior.

Selecţia copiilor, juniorilor şi junioarelor pentru practicarea judoului de performanţă se desfăşoară în mai multe etape, pentru uşurarea acestui proces continu am stabilit trei etape :

1. etapa depistării şi selecţiei;
2. etapa cercetării şi cunoaşterii;
3. etapa stabilirii posibilităţilor judoka.

1. **Etapa depistării şi selecţiei** (perioada prepubertară 7—12 ani). Practicarea judoului de la vîrsta de 7—8 ani, urmînd ca activitatea competiţională să fie iniţiată după 1—2 ani. Judoul influenţează favorabil dezvoltarea morfofuncţională a copiilor, cu condiţia ca în perioada pubertăţii să se stabilească cu grijă dozarea efortului în antrenament, pentru evitarea eventualelor tulburări ce ar putea apare în această perioadă de creştere şi dezvoltare a acestora.

În etapa depistării se va urmări ca normele de selecţie să corespundă dezvoltării morfofuncţionale a copiilor. De asemenea, se impune efectuarea unui control medical complet, pentru cunoaşterea evoluţiei şi stabilirea indicilor de perspectivă (individualizat).

Perioada prepubertară este caracterizată printr-o accelerare a ritmului de creştere, media fiind de 4—5 cm pe an în comparaţie cu creşterea în greutate care este numai de 2 kg / an. Scheletul creşte însă şi în dauna masei musculare. Conţinutul mare în substanţe organice asigură o mare elasticitate, dar constituie şi un factor favorizant pentru apariţia unor deformări în special la nivelul oaselor lungi şi al coloanei vertebrale. Constatăm de asemenea o elasticitate crescută şi la nivelul articulaţiilor şi sistemului ligamentar.

În continuare prezentăm cifrele extreme caracteristice vîrstei de 11 ani, etate la care copii încep practicarea competiţională a judoului.

— Talia este între 125,0—151,4 cm.
— Greutatea între 21,500—41,500 kg.
— Perimetrul toracic este crescut cu aprox. 6 cm.
— Elasticitatea toracică ajunge la 5—6 cm.
— Capacitatea vitală marchează în aceşti 4—5 ani un spor de 1 500 cm^3, atinge la 11 ani de 2 000 cm^3.
— Frecvenţa respiratorie ajunge la 16—18 respiraţii / min. cu o amplitudine redusă.
— Are loc o stabilizare, o fixare a timpului respirator, la băieţi predominînd tipul abdominal.
— Sistemul cardiovascular are o funcţie instabilă, prezentînd oscilaţii.

În această etapă se începe practicarea şi participarea în mod organizat în competiţii, însă lecţiile de antrenament vor cuprinde şi multe elemente de judo predate sub formă de joc, pentru a nu răpi copiilor dorinţa de întrecere.

2. **Etapa cercetării şi cunoaşterii** (perioada pubertară 13—15 ani).

În această a doua etapă se presupune că antrenorul îi cunoaşte bine pe sportivi şi are o părere formată asupra posibilităţilor şi perspectivelor viitorilor judoka.

Etapa începe după aproape 3—5 ani de pregătire şi se caracterizează prin:

— compararea rezultatelor obţinute cu indicii normelor de control, cu datele examenelor şi probelor medicale, fixate pentru etapele anilor respectivi;

— notarea evoluției tehnice, prin trecerea examenelor pentru acordarea centurilor colorate, și a eficienței acestora în competiții și concursuri, și evidența participării la antrenamente (frecventă conștiinciozitate).

— efectuarea controlului medical și de specialitate și compararea indicilor obținuți cu cei anteriori în vederea aprecierii obiective a evoluției judoka, a modului în care organismul răspunde la solicitări și a timpului de revenire la normal în urma efortului din antrenament.

Această etapă se caracterizează prin mari transformări, care vor defini dezvoltarea morfofiziologică a judoka, stabilirea cu aproximație a categoriei de greutate a viitorului performer.

În această perioadă notăm o creștere de aproximativ 15 cm. în înălțime și a 7—9 kg. în greutate.

S-a constatat că cel mai intens puseu de creștere în înălțime apare în timpul procesului de maturizare, care se situează la băieți în jurul vîrstei de 14 ani, iar la fete cu aproximativ 2 ani mai tîrziu.

— La 14 ani capacitatea vitală este de circa 2.700 cm^3, iar frecvența respiratorie în jur de 18 respirații / minut. Deoarece toracele crește mai mult în lungime decît în lățime, se înregistrează dificultăți în satisfacerea nevoilor respiratorii în timpul eforturilor mari.

— Glandele endocrine în special hipofiza și tiroida, în această etapă joacă un rol primordial, efectul acestora conducînd la lungimea segmentelor, care vor contrasta cu trunchiul mic.

— Forța musculară este mică, iar mișcările cu un grad scăzut de coordonare. În schimb judoka are tendințe de supraevaluare a propriilor posibilități, aspect de care antrenorul trebuie să țină seama, în timpul lecțiilor de antrenament și în special în concurs.

— Sistemul cardiovascular este caracterizat prin creșterea rapidă a masei inimii, calibrul vaselor sanguine rămîne redus, ceea ce poate determina tulburări de ritm cardiac, ale tensiunii arteriale (în special maximale), depistînd la controlul medical hipertensiuni în repaus și reacții hipertone la efort.

Referindu-ne numai la aparatul respirator și la sistemul cardiovascular, să nu omitem faptul că ele vor trebui să facă față unor duble solicitări, datorate efortului, căruia i se adaugă cerințele formulate suplimentar de creșterea masei musculare.

Ca o concluzie a acestei etape trebuie să rămînem cu ideea că pubertatea este o răspîntie hotărîtoare în evoluția organismului judoka. În această perioadă se încheie copilăria și începe o altă etapă în care se modelează organele în vederea unor funcții mai complexe.

3. **Etapa stabilirii posibilităților judoka** (perioada adolescenței 16—18 ani).

Aceasta reprezintă ultima etapă din cadrul selecției, în care se conturează particularitățile și posibilitățile fiecărui judoka.

Examenele de trecere a normelor tehnice pentru centura albastră, maro și neagră, ca și rezultatele probelor și normelor de control trimestriale și a circuitelor medico-sportive, permit o analiză atentă a evoluției și a posibilităților fiecărui și fiecărei judoka.

Această nouă etapă, adolescența, poate fi caracterizată ca o etapă de schimbare a proporțiilor corporale, de perfecționare funcțională.

— Țesutul muscular se dezvoltă mult și subcutan apare un strat subțire de grăsime.

— Coloana vertebrală își definitivează curburile, judoka încadrîndu-se în limitele fiziologice pentru o postură corectă.

— Statura continuă să crească limitele la 18 ani fiind cuprinse între 155,9—182,7 cm.

— La această vîrstă capacitatea vitală atinge capacitatea maximă, iar frecvența respiratorie scade la 15—16 respirații pe minut. Apneea voluntară se ameliorează depășind un minut.

— La 18 ani globulele roșii ating cifra de 4,5—5 milioane, iar cele albe 6 000—7 500. De asemenea, cantitatea de hemoglobină este de 80—97% apropiindu-se de valorile adultului.

Spre deosebire (de etapa a II-a) de pubertate care constituie o fază de zbucium și schimbări în etapa a III-a se produce o fază de liniștire și stabilitate, în care selecția se desfășoară pe baza unor rezultate obiective, care definesc viitoarea personalitate a judoka.

Aprecierea rezultatelor obținute în competiții de mare amploare, studierea și comportarea datelor culese pe parcursul procesului de instruire și antre-

nament (caracterizările generale) indicii fiziologici, ai calităților motrice a dezvoltării organismului reliefează clar perspectivele de viitor ale judoka.

După parcurgerea acestei etape cu caracter de selecție și depistare care se termină în jurul vîrstei de 17—18 ani, pe baza rezultatelor obținute se trece la elaborarea planului individual de instruire, cu obiective de perspectivă.

PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR INIȚIEREA

Problema pregătirii timpurii, deși a constituit obiectivul preocupărilor a numeroși specialiști, nu este pînă azi pe deplin rezolvată, prezentînd încă suficientă relativitate. Mulți tehnicieni, în goana de rezultate imediate, selecționează copii și îi supun unui regim de lucru intensiv, forțînd obținerea unor rezultate imediate.

Plafonările timpurii sînt în majoritate, o consecință a necunoașterii particularităților biologice ale vîrstei în creștere, a unei metode greșite și a unei selecții necorespunzătoare, forțate.

Vîrsta la care putem recomanda selecția copiilor pentru inițiere este între 7—10 ani, deoarece judoul solicită însușirea unui bogat arsenal tehnic care se învață în mod gradat de-a lungul a mai mulți ani. În cadrul judoului inițierea poate începe la 7—10 ani, iar specializarea la 11—14 ani.

De la început considerăm necesar și facem o diferențiere între „inițierea timpurie" în judo care se practică de la o vîrstă fragedă (deoarece în cadrul ei se pot învăța elementele de bază ale tehnicii, după aceea se începe imediat practicarea globală) și „specializarea timpurie" care presupune o pregătire cu un volum și intensitate de efort mare, cu participarea în competiții pentru realizarea unor rezultate sportive ridicate.

Ca atare, vîrsta la care se recomandă începerea practicării judoului, nu reprezintă o cifră absolută deoarece practica a confirmat că există și unele excepții care depășesc aceste date. Pentru aceste excepții, în special pentru categoriile mari, grele, va trebui să dăm dovadă întotdeauna de mult discernămînt și să conducem pregătirea lor sub permanenta supraveghere a medicului.

Grupele de vîrstă

Tratînd problema vîrstei — ca un criteriu obiectiv de organizare a procesului de inițiere și selecție, precizăm că în mod practic o putem utiliza sub patru aspecte:

— vîrsta cronologică;
— vîrsta morfologică;
— vîrsta fiziologică;
— vîrsta sportivă.

— Vîrsta cronologică — reprezintă timpul scurt de la naștere pînă la data începerii practicării judoului. Lucrul ne ajută să cunoaștem etatea și ne dă posibilitatea de a-l încadra pe viitorul judoka în procesul instructiv educativ corespunzător vîrstei, folosind principii, metode și mijloace adecvate, particularităților individuale ale vîrstei. Prin respectarea vîrstei cronologice antrenorul are posibilitatea formării grupelor de inițiere din indivizi cu caractere asemănătoare, după cum vom vedea în cele ce urmează.

— Vîrsta morfologică — pentru educația și instruirea viitorului judoka pentru a da o orientare unitară acestui proces, extinderea și aplicarea în judo a cuceririlor științelor pedagogice, psihologice, igienei sau care au sistematizat vîrstele în anumite grupe, conform cu caracteristicile și particularitățile lor morfologice.

Noi vom respecta grupele întocmite de pedagogie, însușite de psihologie și prezentate la capitolul etapelor de selecție, prin care oferim o concepție unitară pentru antrenorii de judo chemați să contribuie la depistarea, selecția și pregătirea fizică și intelectuală a viitorilor judoka.

În întîmpinarea pe grupe am respectat principiile și legile evoluției biologice.

Structurarea în perioada unei lungi, sau etape mai scurte s-a făcut ținînd seama de caracteristicile care se manifestă la copii, care urmare a schimbărilor complexe și variate care se petrece în organismul lor.

Delimitarea etapelor de dezvoltare a fost făcută pe baza criteriilor complexului de caracteristici anatomici, fiziologici și neuropsihice ale copiilor la diferite vîrste.

ETAPELE INIȚIERII CONFORM GRUPELOR DE VÎRSTĂ DUPĂ CRITERII MORFOLOGICE

Perioada de dezvoltare	Vîrsta în ani	Etapa	Vîrsta	Caracteristici
I. Școlarul	7—18	1-mic.	7—11 F. 7—11 B.	Etapa de dezvoltare lentă, echilibrată în care se produce perfecționarea funcțională a diferitelor organe și sisteme. Etapa de inițiere în tehnica de bază a judoului și începerea practicării instruirii
		2-mijl.	12—14 F. 13—15 B.	Etapă de dezvoltare accelerată în care se produc modificări importante ale înălțimii și greutății, o dezvoltare și perfecționare a tuturor funcțiilor organismului. În această etapă se continuă instruirea tehnică și perfecționarea fizică în special viteza, suplețea, îndemînarea, psihic se educă și voința.
		3-mare.	15—18 F. 16—18 B.	Etapa în care dezvoltarea este mai lentă, de echilibrare a proporțiilor corporale, de perfecționare și desăvîrșire funcțională. Procesul de instruire urmărește definitivarea pregătirii tehnice, fizice și psihice. Definitivarea selecției și începerea instruirii pentru marea performanță
II. Tînărul	19—25			Este perioada maturității. În această perioadă se obțin cele mai mari valori competiționale, pregătirea căpătînd o caracteristică a instruirii individuale a judoka.

Grupele de vîrstă din care au fost omise cele două perioade, copilăria (cu etapele nou născut, sugar) de creșe și preșcolarul (mic, mijlociu, mare) cuprind doar etapele care interesează în munca noastră deoarece celelalte cu cele sportive, ușurează procesul de inițiere și selecție.

În atenția noastră în afară de verigile mai sus enunțate, intră și vîrsta preșcolară, în timpul căruia se pun bazele formării capacităților motrice și se creează premizele dezvoltării lor ulterioare.

— Vîrsta fiziologică — în judo este reprezentată de vîrsta cronologică raportată la posibilitățile fiziologice ale judoka, după randamentul și eficiența pregătirii în obținerea unor rezultate deosebite în competiții.

Se afirmă destul de frecvent despre un judoka că este „bătrîn" și că nu mai poate fi selecționat în lot fiind apreciat după vîrsta lui cronologică, nu după randamentul în procesul de pregătire și după rezultatele sportive.

Trebuie să reținem că în judo, nu vîrsta cronologică constituie criteriul principal, ci vîrsta biologică, adică vîrsta morfologică și fiziologică, fapt demonstrat de realizarea unor performanțe la o vîrstă prematură sau înaintată.

În concluzie, vîrsta fiziologică reprezintă, vîrsta cronologică adoptată la nivelul pregătirii fizice și la posibilitățile de adaptare funcțională față de efortul solicitat.

Printre factorii care prelungesc vîrsta fiziologică citățm:

— respectarea unui regim corect de viață;
— alternarea judicioasă a muncii cu odihna;
— evitarea excesele (alcool, fumat, viață sexuală);

— respectarea igienei personale etc.

Menționăm însă că după vîrsta de 19—20 de ani, cînd de regulă procesul de dezvoltare se încetinește este foarte greu ca în judo chiar la categoriile grele să mai fie selecționat cineva — ca începător.

Cercetările efectuate asupra vîrstei la care au început practicarea judoului, medaliații la J.O., C.M. și C.E. vîrsta de început a practicării judoului este dată de valorile extreme cuprinse între 7 și 15 ani, sub și peste aceste vîrste nu au existat excepții.

Vîrsta sportivă — dacă vîrsta morfologică și cea fiziologică au un caracter relativ, cea sportivă este absolută, avînd granițe limitate, precizate în prevederile regulamentare fixate de federația națională și internațională de judo.

Organizarea competițiilor sportive după criteriile de vîrstă, are un „caracter științific", deoarece în afara faptului că întrecerile sînt echitabile, ele țin seama de capacitățile biologice ale vîrstei respective, iar instruirea și educația judoka se face ca atare.

Stabilirea vîrstelor în judo s-a făcut în baza concluziilor a numeroase cercetări și experimentări științifice și a constituit obiectul multor dezbateri în cadrul reuniunilor tehnice și congreselor federației internaționale.

La noi în țară toate concursurile oficiale de judo se organizează și se dispută pe grupe de vîrstă după cum urmează:

— copii II	— 10—11 ani ;
— copii I	— 12—13 ani ;
— juniori II	— 14—15 ani ;
— juniori I	— 16—17 ani ;
— tineret	— 18—20 ani ;
— seniori	— peste 20 ani ;
— juniloare	— 15—16 ani ;
— senioare	— peste 17 ani ;

A. MURARU : Les méthodes de sélection dans le domaine du judo (II)

La sélection des enfants et des juniors pour la pratique du judo de performance se déroule en plusieurs étapes ; afin de faciliter ce processus, on a établi trois étapes :

— l'étape du dépistage et de la sélection ;
— l'étape de la recherche et de la connaissance ;
— l'étape d'établissement des possibilités des judokas.

Au cours de l'étape de dépistage, les normes de sélection doivent correspondre au développement morpho-fonctionnel des enfants ; on exige un contrôle médical complet afin connaître l'évolution et d'établir les indices de perspective.

La sélection doit tenir compte de : la taille, le poids, le périmètre thoracique, la capacité vitale, la fréquence respiratoire, le système cardiovasculaire, etc.

A cette étape, on commence la pratique et la participation organisée aux entraînements et aux compétitions à caractère interne et de vérification.

On a constaté que la hausse en hauteur la plus intense apparaît durant le processus de maturité, qui se situe authour de l'âge de 14 ans pour les garçons et de 16 ans pour les filles.

A. MURARU : Judo Selection Methods (II)

The selection of children and of juniors, whether boys or girls, for high performance judo takes place over several stages. Three stages have been established in order to facilitate the process :

— the detection and selection stage
— the investigation stage
— the decision on judo possibilities.

During the detection stage the aim should be to see that the selection rules should be stuited to the children's morpho-functional development. A full medical examination is moreover necessary in order to get to know the prospective evolution and to establish the indices in prospect.

Selection should take into account : the height and weight, the chest perimeter, the vital capacity, the frequency of breathing, the cardio-vascular system, etc.

It is during this stage that practice should begin, and also an organized participation in training and in contests — contests within the unit and trail contests.

The most intensive growth has been found to take place during the evolution towards maturity — around the age of 14 for boys and about two years later for girls.

ALGORITMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN JOCUL DE OINĂ

Prof. DAN NEGULICI
Școala generală nr. 185 Chitila, sectorul agricol Ilfov

1. INTRODUCERE

Specific jocului de oină este alternanța eforturilor de intensități diferite cu variații de la maximal la minimal, repetabile în fazele de joc în funcție de apărare sau atac și de locul unde se joacă mingea. **Solicitările diferite la care sînt supuși elevii după locul ocupat în teren, după natura sistemului competițional cu cîte cinci-șase meciuri într-o reuniune,** dar și de rațiuni de ordinul realizării obiectivelor generale ale educației fizice școlare, **impun reconsiderarea opticii profesorilor asupra pregătirii fizice a elevilor.**

Avînd în vedere introducerea oinei în programa de educație fizică, procesul instructiv-educativ trebuie să răspundă atît necesității realizării parametrilor dezvoltării fizice armonioase și al nivelului calităților motrice, cît și particularităților specializării timpurii pentru activitatea competițională de performanță în conformitate cu modelul vîrstei respective.

Dacă pregătirea fizică generală este asigurată în școală și prin mijloacele specifice atletismului, gimnasticii și celorlalte jocuri sportive după un program riguros stabilit prin indici calitativi și cantitativi, pregătirea fizică specifică în oină trebuie să se realizeze prin exerciții și structuri — „spețe de model" — extrase din fazele de joc sau din diferite momente ale acestuia.

Încercînd o primă sistematizare, aceste exerciții speciale vor răspunde la două cerințe :

a) **consolidarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor specifice diferitelor faze din atac și apărare, și**

b) **dezvoltarea acelor calități fizice și psihice necesare realizării cu succes a sarcinilor din timpul jocului** (9, pg. 9).

Sînt cazuri des întîlnite în competiții, în special spre finalul acestora, cînd echipe de valori apropiate se departajează nu prin exerciții tehnice corecte sau prin soluții tactice subtile, ci prin pregătirea fizică superioară.

După unii autori, în cadrul ansamblului factorilor ce influențează performanța în oină, pregătirea fizică are o pondere de 45% și din aceasta : viteza și forța 40%, îndemînarea 40%, rezistența 20% în condiții de mobilitate și echilibru situate la cote înalte (2, pg. 26).

2. ALGORITMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎNTRE IMPERATIV ȘI DEZIDERAT

Metodă modernă recent asimilată de tehnologia didactică a educației fizice și a sportului, algoritmizarea suscită multe opinii pro și contra, dar atît adepții ei cît și cei care au justificate rețineri sînt unanim de acord în a-i afirma aportul adus la scientizarea domeniului.

În esență, algoritmul se poate defini ca un anumit tip de speță de model, „o operație sau o succesiune de operații logice realizate în situații problematice tip, într-o desfășurare tipică, după un program tip" (4, pg. 108). Din această definiție apar avantajele și limitele algoritmizării.

Dacă în jocul de oină, prin specificul său relativ „static" (pe durata unui meci diversele situații se reduc matematic la o serie de faze tip cu o rezolvare tipică — fără a neglija

factorul surpriză ce ne poate aduce victoria), se pot aplica algoritmii tactici, în procesul pregătirii fizice specifice factorul variabilității este crescut. Astfel, elevii vor răspunde diferit la solicitări, în ritmul lor propriu, fapt ce se abate întrucîtva de la tipizare.

Avantajele metodei sînt deosebite pentru modul de gîndire algoritmic ; modelul cibernetic de elaborare a procesului de pregătire de către profesor (algoritm de tip C), cît și acțiunile elevilor (algoritm de tip B) impun o colaborare a acestora în vederea realizării programului propus (algoritm de tip A) sau de conducere a echipei în competiții (agoritm de tip D) (5, pg. 43).

Procesul instructiv-educativ modern solicită cît mai multe acțiuni sub formă de algoritm pentru a forma la elevi deprinderi exacte de lucru, însușite rapid și aplicabile în condiții de eficacitate sporită. „Teoria algoritmilor permite înțelegerea unor momente importante ale învățării — recunoașterea situațiilor, căile de rezolvare a problemelor, modalitățile de acționare cele mai eficiente în situații asemănătoare" (3, pg. 1).

Pentru reușita aplicării metodei, în pregătirea fizică specifică în oină ca și la celelalte sporturi, în alcătuirea programului, profesorul — după ce-și va cunoaște elevii pe baza anumitor probe de control —, va selecționa mijloacele (raționalizarea) — apelind la structuri puține care să răspundă nivelului de solicitare și de structură internă a jocului, va cuantifica conținutul programei (obiectivizarea) și va readapta programul în funcție de răspunsurile elevilor la influențe. În mod firesc se impune codificarea și ierarhizarea mijloacelor folosite conform cerințelor programării (1, pg. 6).

Organizarea activității de exersare în condițiile unui colectiv mixt, prevenirea accidentelor, creșterea densității motrice, planificarea exercițiilor într-o verigă sau alta — după specificul lor, sînt probleme cunoscute în pregătirea și conducerea lecției și, deci, nu are sens să insistăm.

3. ALGORITMII PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ÎN JOCUL DE OINĂ

Modalitățile principale de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice se grupează în două mari categorii :

a) Folosirea deprinderilor motrice de bază și a procedeelor specifice oinei cu modificarea dominantei lor, deci a influenței (numai după ce deprinderile au fost bine consolidate), și

b) Folosirea metodelor, procedeelor și a mijloacelor specifice dezvoltării calităților motrice (6, pg. 19).

Etapizarea programării pregătirii fizice specifice în predarea oinei în școală precum și probele de control au fost prezentate cu alt prilej (7, pg. 30). Pentru a pătrunde în intimitatea fenomenului am considerat necesar să sistematizăm algoritmii separat pentru procedeele din atac și apărare într-o anumită ierarhizare ce ne aparține.

Structurile prezentate s-au dovedit a fi algoritmi ai pregătirii fizice specifice și au fost validate de-a lungul anilor în pregătirea elevilor la clasă și a echipei participantă la campionatul republican.

Nu am considerat util să cuantificăm deoarece fiecare profesor, în funcție de treapta de învățămînt unde funcționează (gimnaziu sau liceu), etapa de instruire, gradul de pregătire a elevilor și condițiile materiale proprii, își va obiectiva conținutul asigurînd astfel tratarea diferențială a elevilor.

3.1. ALGORITMII PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ECHIPEI ÎN ATAC (LA PRINDERE)

3.1.1. PRINDEREA ȘI PASAREA MINGII (cod : P)

A. Exerciții cu mingea de cauciuc la perete

P_1: De pe loc, elevul execută aruncări și prinderi în unitatea de timp (30 sec. ; distanța 5 m).

B. Exerciții cu mingea de oină ; elevii sînt pe posturi

P_2: Pasarea mingii în unitatea de timp sau cu număr dat de pase ;

P_3: Prinderea mingii din diferite poziții (înaltă, medie, joasă și laterală) și pasarea precisă.
P_4: Pasarea mingii în triunghi (număr de pase în unitatea de timp).
P_5: Prinderea mingii din bătaie și pasarea ei la un anumit coechipier.

C. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică

P_6: De pe loc, aruncarea mingii de oină la distanță.
P_7: Flexii, extensii, adducții, abducții și circumducții cu ganterele de 2 kg.
P_8: Tracțiuni în brațe.
P_9: Din stînd cu brațele în lateral și extensorul la spate, anteducții cu coatele întinse.
P_{10}: Cățărare și coborîre la frînghie folosind numai brațele.
P_{11}: De pe loc, aruncarea mingii medicinale de 1 kg la distanță.
P_{12}: Din stînd, avînd un capăt al extensorului fixat, elevul imită aruncarea.
P_{13}: Din culcat, cu picioarele fixate, brațele pe abdomen, ridicări cu prinderea gleznelor (30″).
P_{14}: Din culcat facial, brațele la ceafă, extensia trunchiului (30)″.

3.1.2. ȚINTIREA ADVERSARULUI (cod : T)

A. Aruncări cu mingea de oină de la distanța de 8—10 m

T_1: Aruncări la ținta fixă.
T_2: Aruncări la ținta mobilă (suspendată).
T_3: Idem T_1, dar aruncarea este precedată de o întoarcere de 180°.
T_4: Idem T_2, dar aruncarea este precedată de o întoarcere de 180°.

B. Lovirea apărătorului cu mingea de oină de la distanța de 8—10 m

T_5: Elevul țintește în diferite părți ale corpului.
T_6: Idem T_5, dar țintirea este precedată de o întoarcere de 180°.
T_7: Elevul țintește într-un apărător care aleargă prin fața sa.
T_8: Idem T_7 dar țintirea este precedată de o întoarcere de 180°.
T_{9-12}: Idem T_{5-8}, dar țintirea este precedată de o pasă primită de la un coechipier.

C. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică

T_{13}: Aruncări la plasa de sîrmă cu mingi îngreuiate, 5—600 gr.
T_{14-21}: Idem P_{7-14}.

3.1.3. RECUPERAREA MINGII (cod : R)

A. Exerciții fără minge

R_1: Din poziția stînd, elevul execută rapid la semnale sonore sau vizuale procedeul indicat de către profesor.
R_2: Idem R_1, dar cu comandă inversă privind direcția de execuție.
R_3: Din deplasare înainte sau cu pași adăugați în lateral simularea recuperării la comandă.

B. Exerciții cu mingea de cauciuc la perete de la distanța de 8—10 m

R_4: Aruncarea mingii în puncte diferite și recuperarea ei.
R_5: Idem R_4, dar aruncarea o execută un coechipier aflat în urma elevului.

C. Exerciții la țintă

R_6: Un elev are mingea și țintește, iar celălalt recuperează și pasează.
R_7: Idem R_6, dar ținta este mobilă.
R_{8-9}: Idem R_{6-7}, dar țintirea se execută prin surprindere după o succesiune de pase.

D. Exerciții cu apărător la mijloc

R_{10-13}: Idem R_{6-9}.

3.2. ALGORITMII PREGĂTIRII FIZICE SPECIFICE ECHIPEI ÎN APĂRARE (LA BĂTAIE)

3.2.1. SERVIREA MINGII (cod : S)

Pregătirea fizică vizează, în special, îndemînarea ; astfel algoritmii învă-

țării procedeului sînt valabili și la acest capitol.

S_1 : Servirea mingii din poziție înaltă, medie și joasă.
S_2 : Servirea mingii în funcție de solicitările partenerului.
S_3 : Servirea mingii pe perechi.
S_4 : Servirea mingii în timpul jocului.

3.2.2. **BĂTAIA MINGII (cod : B)**

A. Exerciții cu materiale de concurs

B_1: Pe perechi, servirea și bătaia mingii, șase lovituri „in plin" din 10 încercări consecutive.
B_2: Bătaia mingii într-o zonă dată.
B_3: Bătaia mingii la distanță, sub formă de concurs.

B. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică

B_4: Aruncări cu mingea medicinală înainte și înapoi cu brațele întinse deasupra capului.
B_5: Idem B_4, dar simulînd bătaia cu bastonul.
B_6: Bătaia cu bastonul îngreuiat într-un corp elastic (anvelopă sau saltele).

3.2.3. **APĂRAREA (cod : A)**

A. Exerciții de pe loc ; elevul se află cu fața spre adversar la distanța de 8—10 m

A_1: Din stînd, sărituri înalte cu depărtarea picioarelor.
A_2: Elevii sînt așezați în linie, iar țintirea se execută prin surprindere asupra unuia dintre ei.
A_3: Elevii care țintesc se află așezați în șir în fața apărătorului și execută aruncări la interval de 3 sec.
A_4: Din ghemuit, la semnal sonor sau vizual, elevul se ridică și se apără.

B. Exerciții de pe loc ; apărătorul se află cu spatele spre adversar la distanța de 8—10 m

A_{5-7} : Idem A_{2-4} urmate de o întoarcere de 180°.
A_{8-10}: Idem A_{5-7}, dar elevul execută trei întoarceri.

C. Exerciții cu deplasare pe circumferința unui cerc cu raza de 1 m, la distanța de 8—10 m

A_{11} : Elevul execută două-trei tururi în același sens, la semnal se orientează cu fața spre adversar și se apără.
A_{12} : Idem A_{11}, dar în ambele sensuri de deplasare.

D. Exerciții din deplasare (pe un culoar)

A_{13} : Alergare — oprire — apărare — alergare.
A_{14} : Alergare — apărare — alergare (o singură țintire).
A_{15} : Idem A_{14}, dar toți atacanții dă pe o latură a culoarului au cîte o minge ; cînd apărătorul execută trecerea dintr-o zonă în alta se țintește.

Se recomandă ca toate aceste exerciții să fie executate și pe perechi.

3.2.4. **ALERGAREA PRIN CULOARE ȘI OPRIREA** (cod : ALO)

ALO_1 : Alergare — oprire — alergare.
ALO_2 : Alergare cu start din picioare, iar la 25 (30) m, elevul execută o întoarcere de 360°, după care își continuă alergarea.
ALO_3 : Idem ALO_2, dar se fac două întoarceri la jumătatea culoarelor.

* * *

Vă prezentăm, în continuare, un circuit extensiv pe intervale (30 sec. activitate și 30 sec. pauză), folosit în pregătirea echipei reprezentative — trimestrul II.1986 în sala de educație fizică (9 × 18 m).

Atelierul nr. 1 — P_{10}
Atelierul nr. 2 — P_{14}
Atelierul nr. 3 — B_6
Atelierul nr. 4 — T_{15}
Atelierul nr. 5 — P_{11}
Atelierul nr. 6 — A_1

4. CONCLUZII

Aplicarea instruirii programate în pregătirea fizică specifică a copiilor începători și avansați în jocul de oină

prezintă certe avantaje. Folosirea sistemului : cunoaşterea elevilor — elaborarea algoritmilor — exersarea practică — verificarea rezultatelor — modificarea corespunzătoare a programului constituie o garanţie în instruirea eficientă.

Exerciţiile prezentate mai sus s-au limitat la acelea care prezintă o similitudine cu procedeele tehnico-tactice ale jocului, modificînd dominanta pe seama creşterii intensităţii sau a volumului, precum şi a altora din domeniul dezvoltării fizice generale adaptate la oină.

Sîntem convinşi că ierarhizarea şi sistematizarea exerciţiilor va incita gîndirea creatoare a profesorilor de educaţie fizică ce îndrăgesc acest minunat joc naţional, îmbogăţind astfel metodica predării.

BIBLIOGRAFIE

1. **Alexe Nicu** — „Problematica teoretică şi practică a pregătirii fizice generale şi specifice", Revista Educaţie Fizică şi Sport, nr. 1/1986.
2. **Costescu Cristian** — „Pregătirea fizică în jocul de oină, importanţă, orientare şi metode", Buletin informativ — F.R.O. 1981.
3. **Epuran Mihai** — „Probleme de psihologie pedagogică", Revista Educaţie Fizică şi Sport, nr. 2/1985.
4. **Firea Elena** — „Metodica educaţiei fizice şcolare", I.E.F.S., Bucureşti, 1979, vol. I.
5. **Hoffmann, A.** şi colab. — „Îmbunătăţirea gîndirii, mijloc important al ridicării calitative a procesului de antrenament în jocurile sportive", Revista Ed. Fizică şi Sport, 5/1986.
6. **Mitra Gheorghe, Mogoş Alexandru** — Dezvoltarea calităţilor motrice", Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.
7. **Negulici Dan, Braicu, Ion** — „Orientări metodice privind predarea jocului de oină în şcoală", Revista Ed. fizică şi sport, nr. 3/1986.
8. **Rafailescu Alexandru, Opriţescu Constantin** — „Oina", Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
9. **Tatu Ion** — „Pregătirea fizică — obiectiv major al antrenamentului sportiv", Revista Ed. fizică şi sport nr. 1/1986.

DAN NEGULICI : L'algorithmisation de l'entraînement physique spécifique au jeu d'„oïna"

L'alternance des efforts de différentes intensités, avec des variations maximales et minimales, répétables pendant les phases de jeu en fonction de défense et d'attaque et du lieu de jeu du ballon, est une importante caractéristique du jeu d'„oïna". En vue d'améliorer et de systématiser l'entraînement physique des joueurs d'„oïna", l'auteur a élaboré un modèle d'activité — un algorithme —, une succession d'opérations logiques, réalisées dans des situations problématiques, déroulées selon un programme type. Le modèle proposé peut être appliqué à l'instruction des enfants débutants et avancés.

L'auteur propose des exercices semblables aux procédés technico-tactiques du jeu en modifiant la dominante sur la hausse de l'intensité et du volume et d'autres éléments du developpement physique général.

DAN NEGULICI : On the Algorithm-Assisted Specific Training in "Oina"

One of the important characteristics of "Oina" playing is the alternation of efforts of various intensities with variations from the maximum to the minimum which can be repeated in the different phases of the game in terms of attacking or defense and the place where it takes place. In order to improve and better organize "Oina" training the author has worked out an algorithm, a working model, including a succession of logical operations in tricky situation, which show a typical unfolding according to a given programme. The model proposed may be applied in the training of both beginners and advanced trainees. As for the exercises proposed, they are restricted either to those which show similarities to the technical-tactical procedures of the game, modifying the dominant element on account of the growth of intensity or of the volume, or to those devoted to a general physical development.

UNELE OBSERVAŢII METODICE PE MARGINEA CONCURSULUI DE ATLETISM DINTRE ECHIPELE DE JUNIORI ALE ROMÂNIEI ŞI S.U.A.

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

Prezenţa unei echipe reprezentative a S.U.A. de atletism — fie chiar şi de juniori — este un motiv de mîndrie pentru sportul şi atletismul din ţara gazdă, date fiind rezultatele atletismului nord-american de-a lungul timpului.

Prin rezultatele sale sportive în general, şi din atletism, în special, România a putut fi un adversar de valoare, în cadrul întrecerii de juniori dintre cele două ţări.

Deşi a fost un meci amical, victoria reprezentativei României la punctajul general, pentru băieţi şi pentru fete, constituie un moment remarcabil din bilanţul bun al atleţilor juniori români în anul 1986.

Dată fiind valoarea atletismului american, este normal ca vizita celor mai buni atleţi juniori americani să constituie şi un bun prilej de schimb de experienţă şi de învăţăminte metodice.

În această direcţie, scurtul timp de şedere al atleţilor juniori americani în România a fost folosit destul de intensiv. Specialiştii americani au fost, de asemenea, la înălţimea valorii lor, venind în întîmpinarea problemelor ridicate de antrenorii români, avînd chiar şi iniţiative în această direcţie.

Momentele cînd s-au putut face observaţii cu caracter metodic au fost următoarele : o şedinţă de antrenament (mediu — de viteză) o încălzire (antrenament uşor) înainte de concurs, o şedinţă metodică în care antrenorii americani au prezentat referate metodice pe diferite probe atletice, plus discuţii diferite pe stadion.

Observaţiile noastre cu caracter metodic ar putea fi astfel grupate :

1. **Organizatoric**

Disciplina. Deşi atletismul este un sport individual, întreaga echipă, precum şi fiecare atlet în parte au dat dovadă de multă disciplină. Desigur că nu au lipsit momentele de explozie, de bună dispoziţie şi de manifestări specifice tineretului din orice parte a lumii, dar toate — în limita bunei-cuviinţe şi a unei discipline colective şi individuale liber admise şi care avea un caracter de obişnuinţă, şi nu de circumstanţă sau de moment. Ne-am oprit şi asupra acestui aspect, pentru că, în concepţia noastră, disciplina este foarte importantă în procesul de pregătire, cu toate că, uneori, avem neplăceri în această direcţie, cu atleţii şi antrenorii noştri.

Antrenamentele comune. Deşi proveneau din localităţi aflate unele de altele la mari şi chiar foarte mari distanţe, situate în diferite puncte ale Statelor Unite ale Americii, şi cu toate că aceşti atleţi juniori se aflau împreună în echipa reprezentativă — după afirmaţiile antrenorilor americani — de foarte puţin timp, toate activităţile practice (desfăşurate în cele două antrenamente şi în cele două zile de concurs) au fost executate în comun de către atleţii americani din fiecare probă în parte. Mai ales în antrenamentul principal (efectuat cu două zile înainte de concurs), antrenament caracteristic perioadei competiţionale şi înaintea unui concurs, de un volum mediu ca încărcătură, dar executat în intensitate ridicată, cînd toţi atleţii americani au lucrat în comun, indiferent de proba la care concurau. Interesant este şi faptul că sportivii, în mod independent, au început încălzirea şi execuţia mijloacelor principale de antrenament solicitînd antrenorilor cronometrări şi asistenţă.

Acest aspect este important, pentru că :

— prin specificul său, atletismul este un sport individual ;

— în echipă se aflau atleți de valoare mondială și atleți cu rezultate înalte, dar — comparativ — mai modeste ;

— între metodicile de pregătire practicate în diferite locuri ale Statelor Unite, datorită diferențelor mari de climă, de condiții și de păreri ale antrenorilor, ale specialiștilor americani, existau, cum era și firesc, și importante diferențe teoretice și practice (din informațiile pe care le deținem noi și care au fost confirmate pe acest plan de antrenorii prezenți în cadrul ședinței metodice).

Concluzia metodică care se impune în acest caz are două aspecte :

— înaintea unui concurs, pregătirea se face după o concepție comună, care creează premisele ștergerii diferențelor dintre aspectele prezentate mai sus ;

— chiar și în cazul atletismului, cu multe valori individuale ridicate și diferite ca posibilități și performanțe, lucrul colectiv este necesar, deci, indicat.

În practica noastră, destul de des neglijăm posibilitatea de a efectua antrenamente în comun — pe perioade cît mai lungi și în diferite ocazii — cu folos practic pentru atleți și antrenori.

La toate activitățile de pregătire, precum și în timpul concursului, toți atleții, fără excepție, au făcut masaj și exerciții de mobilitate pasivă. Maseurii lucrau cel mai mult. Veneau înaintea tuturor și-și pregăteau locul și mijloacele specifice activității lor, lucrau în tot timpul antrenamentelor sau al concursului și plecau ultimii. Făceau și masajul cunoscut de noi, dar acordau foarte mult timp și efectuării de exerciții de întindere, corpul și membrele atleților fiind puse de către maseuri în cele mai diferite poziții, pentru a obține efectul de întindere dorit.

2. **Metodic**

Exercițiile de mobilitate pasivă — STRETCHINK — PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation — după o notație americană).

La prima vedere, după concepția noastră dinamică față de majoritatea sarcinilor de antrenament, pare timp pierdut fără rost. Dar aceste exerciții care, deseori, amintesc poziții apropiate de cele practicate de yogiști erau executate absolut de către toți atleții americani. Principalele observații privind exercițiile de „stretching" erau în poziții fixe cu acțiune asupra articulațiilor, în special asupra celor de la picioare și brațe, multă răbdare — stăteau în poziții fixe timp de cîte 3 pînă la 10 minute ; se „lucrează" în total pînă la 30 de minute, înainte de încălzire, dar și chiar înaintea startului.

Întrebînd asupra rostului acestor exerciții și, ulterior, urmărind acest aspect în diferite materiale metodice de atletism americane, am putut discerne următoarele :

— ferește de accidentări — întinderi. Un mușchi cu o capacitate ridicată de întindere rezistă mai bine eforturilor ;

— obținerea unei mai mari mobilități a membrelor, care — la rîndul ei — va permite o mai bună :

— însușire tehnică a deprinderilor tehnice de bază ;

— funcționare a articulațiilor, în sensul unei rezistențe reduse de frecare a mușchilor (deci, facilitează manifestarea calității de viteză într-o măsură mai mare) ;

— angrenare în efort a grupelor de mușchi ;

— echilibrare a mișcărilor, evitînd dizarmoniile în mișcarea sportivă (de exemplu, lucrul brațelor față de cel al picioarelor în alergări) ;

— ambianță pentru o mai eficientă folosire a forței (un alt aspect al capacității ridicate de întindere a mușchilor).

Pe lîngă aceste considerații, credem că, lucrînd pentru o mobilitate mai mare a mușchilor, se acționează metodic și frecvent asupra sistemului osteo-articular, preîntîmpinînd, astfel, posibilitățile de accidentare.

Eficiența acestor exerciții apare însă după o perioadă însemnată de lucru. Este necesar să fim atenți să nu forțăm pozițiile din exercițiile respective, care pot cauza accidentări.

Exercițiile speciale de alergare. Față de modul nostru de a lucra și de bagajul curent și cunoscut de exerciții speciale folosite și de noi, se evidențiau trei observații :

— mare corectitudine tehnică în execuția exercițiilor. Nu se executau în mod mecanic — pentru că, chipurile, sînt planificate, ci cu eforturi vi-

zibile, pentru o efectuare, cît mai corectă, tehnică ;

—era mai mult folosită ca volum (față de noi) — alergarea cu genunchii sus, vîslită (în variante multiple de deplasare, cu un pas de mers, cu doi pași, combinat cu un alt exercițiu de alergare — trecerea gardului, remorca, de exemplu — etc.) ;

— se executau numeroase repetări de joc de glezne și alergare cu genunchii sus, în mare frecvență, urmărindu-se concomitent corectitudinea tehnică și influențarea capacității de viteză.

Schimburile de ștafetă. Zilnic, se efectuau schimburi de ștafetă, atît pentru 4 × 100 m, cît și pentru 4 × 400 m, sub diferite forme :

— pe loc ;

— din mers ;

—din alergare ușoară ;

— din alergare de diferite intensități, în viteză maximă.

Este interesant, demn de reținut, mai ales lucrul pentru ștafeta de 4 × 400 m.

Se alerga în viteză redusă și se sublinia importanța acestei viteze pe ultimii metri, stadiul de oboseală al celui care predă ștafeta și nervozitatea și graba celui care primește ștafeta.

De asemenea, este de remarcat faptul că indiferent de distanța și intensitatea pe care se efectuau repetările pentru schimburi de ștafetă de 4 × 100 m, alergarea se continua pe cel puțin 60—80 metri, într-o alergare relaxată, amplă, cu genunchii sus.

Concepția privind metodica distribuirii eficiente a efortului în alergările pe distanța de 400 m plat.

S-a subliniat, în mod repetat, necesitatea de a evita greșeala des întîlnită de a alerga fără a-și planifica efortul, ceea ce, deseori, duce la egalări de recorduri personale pe primii 200 m, urmate de scăderea foarte mare a vitezei de alergare pe ultimii 200 m. Antrenorii americani îi învață pe atleții lor să alerge în proba de 400 m astfel : pe prima sută de metri se menține viteza provocată de startul probei ; pe cea de a doua sută de metri — încet, dar în ideea de a alerga relaxat ; accelerare pe cea de a treia sută de metri ; pe ultima sută de metri — repede, cît mai poți.

Importanța pauzei. A fost, deseori, subliniată importanța pauzei, privită ca o parte componentă de mare importanță în planificarea și execuția eforturilor din atletism. Pentru a exemplifica, dăm — din prezentarea făcută la ședința metodică — cele opt componente ale principiilor de planificare și execuție ale antrenamentelor la săritura cu prăjina : 1) rezistența ; 2) mobilitatea ; 3) forța ; 4) tehnica ; 5) viteza ; 6) puterea picioarelor ; 7) de cîte concursuri are nevoie pentru a fi în formă sportivă ; 8) de cîtă **pauză** are nevoie (între repetări, după antrenamente, după concursuri).

Într-un cadru similar, Pat Connolly, prezentînd la Santa Monica un referat despre pregătirea lui Evelyn Ashford (10,76 pe 100 m plat, record mondial), împarte anul de pregătire în cinci cicluri în care pauza, odihna este prezentă în fiecare ciclu iar al cincilea ciclu este chiar denumit ciclu de pauză activă (active rest).

Alergarea „tropotită". Folosesc un termen care nu este prea încetățenit în terminologia noastră sportivă și, deci, nici prea folosit. Alergarea tropotită a apărut din nou în bagajul de exerciții pe care le-au executat atleții americani. Aceasta este o alergare într-un tempo de un minut pe 100 m (patru minute pe patru sute de metri, ceea ce revine la o viteză de 1,66 m pe secundă). Într-o cursă de maraton de 2 ore 30 minute, viteza de alergare este de 4,68 m pe secundă (ceea ce înseamnă aproape de trei ori mai rapidă decît alergarea tropotită). Atleții americani foloseau acest exercițiu de alergare la încălzire și la încheierea antrenamentului, executîndu-l într-o tehnică care te scandaliza prin modul de efectuare — o alergare tîrîtă, cu genunchii îndoiți, cu bazinul în urmă, cu brațele bălăgănindu-se, cu capul și bărbia în piept și într-un tempo foarte ușor (iar dacă era efectuată în doi — și cu multă vorbă, gălăgie și veselie). Scopul urmărit, singurul, de altfel, o angrenare foarte lentă, cu minimum de efort în încălzire (totuși, dacă veți încerca, veți transpira după patru-cinci tururi de alergare tropotită — 16—20 minute) sau la încheierea antrenamentului, pentru o relaxare și revenire activă a organismului după efort.

Concepția de pregătire pentru probele de sprint. Au subliniat necesitatea de a se lucra mult și pentru probele de viteză. Articolul lui Pat Connolly — amintit mai sus — pledează,

cu exemple concrete, pentru același lucru. Antrenorii americani au arătat că fiecare sprinter, indiferent de tendința sau ușurința pe care o simte pentru o probă sau alta de sprint și, în final, se specializează într-o probă sau alta trebuie să lucreze pentru toate probele de sprint, pe care le-a și menționat : 50 m, 200 m, 400 m. Pentru unii, practicarea probelor lungi înseamnă lucru pentru rezistența de viteză, iar pentru alții, practicarea probelor scurte înseamnă lucru pentru viteză — pentru rezerva de viteză, necesară progresului.

Jocul „intensităților" în repetările pe diferite distanțe. Atît antrenorii care se ocupă de probele lungi, cît și cei care se ocupă de probele scurte au menționat necesitatea teoretică a intensităților, iar, practic, am avut posibilitatea să urmărim acest lucru la antrenamente.

Pentru probele de sprint jocul intensităților ajută la o mai eficientă educare a posibilităților de viteză, iar pentru probele lungi — jocul intensităților contribuie și la educarea capacității de a provoca sau a face față „ruperilor" de tempo, atît de des practicate în timpul concursurilor de semifond, de fond.

Pentru o **eficiență crescută a antrenamentelor**, recomandă **nu dublarea volumului** de lucru, **ci mărirea intensității** lucrului, pentru toate probele. S-a subliniat acest aspect, mai ales, la probele de alergări lungi, unde tendința de a mări volumul de lucru nu a dat totdeauna rezultatele așteptate. În același timp, s-a subliniat pericolul de a încerca să rezolvi pregătirea la probele de viteză prin mărirea exagerată a volumului de lucru în detrimentul intensității acestuia (fără însă ca această idee să ducă la un volum redus de antrenament în probele de viteză).

Pauzele scurte și foarte scurte între repetările de viteză. După exemplele întîlnite de noi de mulți ani la antrenamentele înotătorilor, unde în mod frecvent, se folosesc pauze scurte și foarte scurte, antrenorii americani recomandă și pauze scurte și chiar foarte scurte (pentru o respirație) între repetările de viteză.

Lucrul la antrenamente în volum foarte mare cu intensitate ridicată. Atît în cadrul schimbului de experiență, cît și în literatura de specialitate și, mai ales, din observațiile despre antrenamentele atleților americani (ale unor specialiști din alte țări), informațiile căpătate despre volumul de lucru al atleților americani ne determină să ne schimbăm optica, potrivit căreia atleții americani își bazează performanțele lor mai mult pe talent și mai puțin pe muncă. Un exemplu, în acest sens, îl reprezintă pregătirea atletei Evelyn Ashford, deținătoarea recordului mondial la 100 m plat, care, pe fondul unei pregătiri de un volum foarte ridicat și pe distanțe lungi care în mod deosebit sînt atipice sprinterului și neplăcute, își permite să facă, cu o zi înaintea unui concurs la care realizează 11,18, o alergare pe 800 m cu sarcina de a alerga sub 2 : 20.

Antrenorul sportivei respective motivează că i-a dat această sarcină de antrenament, pentru că sportiva era prea contractată, rigidă, pentru a o calma nervos și muscular înaintea cursei de 100 m. Faptul care trebuie remarcat este acela că ea era pregătită să facă un astfel de efort, chiar înaintea concursului, ceea ce, în final, este dovedit prin rezultatul bun pe 100 m realizat a doua zi.

Alternarea zilelor de lucru greu cu cele de lucru ușor. Sînt interesante două aspecte, și anume : 1) existența zilelor grele de antrenament, care într-un ciclu săptămînal pot ajunge pînă la 3—4 și 2) alternanța acestora cu zile ușoare de refacere. Astfel antrenorii americani ne-au spus că, la probele de semifond-fond, sînt caracteristice alternanțe de o zi grea și una ușoară, iar la probele de viteză — zilele de lucru greu pentru viteză trebuie să aibă între ele 24 sau 36 de ore de refacere.

Este interesant de subliniat observațiile unui atlet francez, aflat în pregătire la o universitate din S.U.A. Timp de două zile, atleții americani de la proba de 110 m garduri trebuiau să efectueze, în principal, pe toată perioada pregătitoare, cu variații mici de la un antrenor la altul, următorul program de antrenament :

— 5 × 110 m garduri, în viteză maximă, cu pauză întoarcere la locul de start și reluarea alergării ;

— 10 × 400 m în intensitate 75—80% din posibilități, cu pauză de 2—3 minute între repetări ;

— antrenament de forță ;

— antrenament de viteză pe dis-

tanțe scurte, 3 serii × 5 repetări, pe 60 m, în 1/1 intensitate, pauza între repetări mers pe aceeași distanță.

Pentru rezolvarea acestor sarcini, făceau cîte două antrenamente pe zi. Încălzirea pentru fiecare din aceste patru antrenamente — aceeași totdeauna : alergare ușoară — 30—40 minute ; 30 minute — exerciții de mobilitate pasivă (stretching) ; 30 minute — exerciții speciale de alergare, accelerări ; 15 minute — relaxare.

Toate cele pe care le-am prezentat mai sus socotesc că pot constitui tot atîtea motive de reflecție pentru antrenorii și atleții noștri.

V. DUMITRESCU : Observations méthodiques au sujet du concours d'athlétisme des 'équipes de juniors de la Roumanie et des Etats Unis d'Amerique

L'auteur — un réputé spécialiste dans le domaine de l'athlétisme de haute performance — a assisté et a enregistré des données scientifiques au concours amical déroulé entre les athlètes juniors de la Roumanie et des Etats Unis d'Amérique ; il communique ses constatations les plus importantes au sujet de cet évènement, groupées de la manière suivante : 1. Du point de vue organisation (la discipline caractéristique aux entraînements communs des athlètes americains, quoique ceux-ci provenaient de différentes zones). 2. Du point de vue méthode (exercices de mobilité passive et massage ; exercices spéciaux de course ; transmissions du témoin ; la conception de la méthode de distribution efficiente des efforts à la course de 400 m plat ; l'importance de la pause ; la course sur place ; la conception de l'entraînement aux épreuves de sprint ; le jeu des intensités aux répétitions sur différentes distances ; l'efficience accrue des entraînements ; pauses brèves et très brèves entre les répétitions de vitesse ; grand volume de travail aux entraînements à haute intensité ; l'alternance des journées de travail difficile et aisé).

V. DUMITRESCU : Some Remarks on the Methods Used in the Track and Field Athletics Contest between the Junior Teams of Romania and of the U.S.A.

The author, an expert of repute in high performance track and field ahletics, who attended the friendly contest between the junior track and field athletis of Romania and of the U.S.A., collecting scientific data on the occasion, sets, forth his more important findings concerning the meet. His findings regarding the methods used are grouped as follows : 1. Organizational (the discipline characteristic of the U. S. athletes' training, although the young men came from various areas). Methodical (exercises of passine mobility and massaging; special running exercises ; badical (exercises of passive mobility and massaging ; special running exercises ; baton passing ; a concept on the methods used in efficiently distributing the efforts in 400 m flat races ; the importance of pauses ; tramping races ; a concept on training for sprinting events ; the play of intensities in the repetitions over various distances ; for an increased training efficiency ; short and very short pauses between speed repetitions ; the exceedingly great volume of work in training and its great intensity ; alternation of difficult and easy work days).

CÎTEVA ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ*

Prof. EUGEN CREȚU
Școala generală Humulești-Neamț

Ca rezultat al unei susținute activități desfășurate în cele aproape două decenii de cînd lucrez la Școala generală nr. 3 Tg. Neamț, competițiile și practicile în virtutea cărora educația fizică și sportul erau ținute la periferia preocupărilor, fiind considerate dexterități, sînt acum complet abandonate.

Conducerea unității, întregul colectiv de cadre didactice, este convins că acestea oferă cadrul propice prin intermediul căruia se poate acționa eficient în direcția realizării obiectivelor urmărite de procesul instructiv-educativ. Totodată, practica a demonstrat că prin valorificarea influențelor acestui gen de activități, crește considerabil randamentul școlar, se realizează pași însemnați în direcția continuării caracterului și a personalității fiecărui copil.

Faptul că foștii noștri elevi se află astăzi în procesul de producție, unde demonstrează adeziuni pentru muncă, disciplină și competență profesională, nu este străin de activitatea de educație fizică și sport — desfășurate în anii de școală.

În același timp nu trebuie trecută cu vederea contribuția modestă a unității noastre de învățămînt la ridicarea sportului de performanță a județului nostru, prin depistarea și orientarea celor mai dotați copii și tineri către unitățile sportive specializate, în mod deosebit pentru ramura sportivă — handbal.

Prin aceasta nu am făcut altceva, decît ne-am înscris pe coordonatele trasate de conducerea de partid, așa cum au făcut-o și o fac toți colegii noștri, privitor la practicarea și contribuția pe care trebuie să ne-o aducem fiecare la ridicarea sporturilor prioritare ale județului nostru.

Consider că la înfăptuirea acestor modeste realizări au contribuit următorii factori :

1. Permanenta căutare, neliniște, tenacitate, obsesie chiar în privința rezolvării cu succes a tuturor sarcinilor reieșite din programa de învățămînt, precum și din celelalte documente care direcționează activitatea de educație fizică și sport.

2. Continuitatea în activitatea de instruire, eliminîndu-se total munca în salturi, în campanie.

3. Organizarea cu responsabilitate profesională a tuturor activităților, începînd cu lecția de educație fizică, orele de activități sportive, pregătirea și participarea în competiții și terminînd cu sprijinirea activităților pionierești de pregătire pentru apărarea patriei sau avînd caracter de întrecere sportivă.

4. Influențarea puternică a subiecților, realizarea unei participări active și conștiente, a unui entuziasm puternic, prin crearea unor idealuri motivaționale. Dintre factorii motivaționali care i-au determinat și-i determină pe elevii mei să practice jocul de handbal și pe care m-am sprijinit și mă voi sprijini în continuare amintesc :

— rezultate foarte bune obținute în lecția de educație fizică ;
— participarea la competițiile sportive organizate la nivel de asociație sportivă, comisie metodică, județ, zonă și chiar finale ale „DACIADEI" ;
— modelul prezent în persoana unor actuali sportivi — foști elevi ai școlii noastre ;

* Lucrare susținută în cadrul Simpozionului național „Daciada".

— dorința aprigă de afirmare, aspirația puternică spre cele mai bune rezultate, mereu mai valoroase în comparație cu cele obținute de generațiile anterioare ;

5. Valorificarea la maximum a bazei materiale de care dispune școala și întregirea eforturilor comune : director — profesor — părinți — elevi, în vederea îmbunătățirii și diversificării acesteia.

6. Stabilirea și precizarea clară a unor obiective înalte, pe cît posibil realizabile, fapt care conduce la mobilizarea tuturor resurselor și disponibilităților elevilor.

7. Stimularea permanentă a elevilor prin popularizarea celor mai semnificative rezultate în cadrul agitației vizuale din școală, precum și în cartea de onoare a asociației sportive.

8. Sprijinirea continuă pe tradiția sportivă a școlii și consolidarea pe mai departe a acesteia.

În cadrul lecției de educație fizică pe lîngă mijloacele din gimnastică, atletism, jocuri dinamice, folosesc cu bune rezultate, jocul de handbal. Acesta este introdus din clasa a V-a și continuă să fie practicat global și în clasele VII—VIII concomitent cu acțiunile de inițiere în cel de al doilea joc sportiv.

De menționat că începerea practicării jocului de handbal nu se grefează pe un teren gol, ci are la bază bagajul de cunoștințe, priceperi și deprinderi dobîndite în ciclul primar.

În programarea instruirii acord o deosebită atenție selectării celor mai eficiente mijloace, care să se sprijine reciproc și să asigure transferul pozitiv.

Verificarea și aprecierea în trimestrul I și III cuprinde și probe de control din handbal, pentru cl. V—VI — structuri de exerciții cît mai apropiate de fazele de joc, iar pt. cl. VI—VIII joc bilateral în care se apreciază modul de însușire a elementelor tehnico-tactice.

Folosind, atît calea analitică pentru însușirea elementelor tehnico-tactice, cît și calea directă, a învățării acestora prin joc, în cea mai mare parte a lecțiilor îmi rezerv timp pentru efectuarea jocului bilateral. Fiecare clasă este împărțită în echipe omogene, cu șanse egale de victorie, fapt care mărește interesul copiilor pentru joc. Acestea participă cu o componentă relativ constantă la jocuri, primul loc fiind cîștigat alternativ, ceea ce contribuie la stimularea energiilor și la mobilizarea tuturor resurselor de care sînt capabile elevii.

În clasele V—VI folosesc jocuri dinamice pregătitoare cu structuri și sarcini apropiate de jocul de handbal, iar treptat către sfîrșitul perioadei de instruire utilizez jocul global, la început cu reguli simplificate, apoi cu respectarea tuturor sarcinilor și a regulilor de joc.

Continuitatea în pregătire, instruirea elevilor la un nivel superior, precum și pregătirea echipelor reprezentative ale școlii o realizez în orele de activitate sportivă. La aceste ore pe care le desfășor cu clasa de elevi, participă aproape tot colectivul clasei, excepție făcînd doar cei cu afecțiuni cardio-respiratorii și cei cu boli temporare.

Dispunînd de o bază materială corespunzătoare (teren, sală improvizată, materiale și echipe) îmi pot permite ca într-o oră de activitate sporită să desfășor cu elevii, activități din: handbal, atletism, gimnastică, tenis de masă, șah și fotbal.

În funcție de clasa respectivă, de înclinațiile elevilor, avînd realizată structurarea clasei pe grupe și pe discipline sportive, bazîndu-mă și pe capacitatea de autoconducere și autoorganizare a elevilor, pot să îndrum și să coordonez activitatea acestora la 2—3 discipline sportive.

Realizez în acest mod cîteva aspecte de o deosebită importanță și anume :

— asigurarea unei densități sporite în cadrul acestor ore ;

— stimularea inițiativei, a dorinței de afirmare într-o ramură sportivă pe care elevul și-a ales-o singur, pe care o îndrăgește și pentru care desigur posedă aptitudini ;

— dezvoltarea responsabilității în muncă ; formarea unor deprinderi și tehnici de lucru necesare organizării muncii independente, asigurîndu-se astfel pregătirea elevului pentru activitatea de autoinstruire și autoeducație ;

— orientarea muncii profesorului în special spre activitatea de verificare, control și evaluare a rezultatelor elevilor ;

— prezența școlii în toate competițiile sportive de masă cu echipe bine pregătite.

Activitatea de instruire a elevilor în sport nu se poate încheia aici. Este necesar ca aceasta să fie continuată, verificată și evaluată în cadrul concursurilor cuprinse în calendarul competițional.

Prezentarea în concursuri, mai ales pentru sporturile de echipă, nu este un lucru simplu. Omogenizarea echipei, respectarea sarcinilor de joc, atitudinea față de adversari, arbitri, spectatori, acomodarea cu terenul de joc sînt probleme diverse ce se pot rezolva numai printr-o muncă tenace.

Pentru rezolvarea acestor aspecte în pregătirea echipelor de handbal mă bazez pe sistemul de campionat intern, interclase, pe două categorii de vîrstă : 11—12 și 13—14 ani (b + f), campionat pe care-l desfășor anual și în urma căruia stabilesc campionii școlii la această disciplină sportivă. Jocurile se desfășoară după sistemul, fiecare cu fiecare și sînt arbitrate de către elevi. Ele sînt programate de regulă în duminicile fără competiții de nivel superior.

De asemenea, organizez de 5 ani consecutiv competiția „Cupa Primăverii" în ultima duminică a lunii martie, la care invităm toate școlile din zona Tg. Neamț. Adeseori discutînd cu colegii mai tineri care fac handbal, am stabilit ca fiecare dintre noi să organizeze și să găzduiască o competiție proprie pe ani, fapt care ne-ar ajuta să ne verificăm mai bine și să ne pregătim pentru viitoarele competiții. A răspuns la această chemare Șc. Bălțătești (prof. Pasat C.) — care va organiza în acest an cea de a doua ediție a „Cupei Independenței".

Handbalul are la nivelul copiilor, o singură competiție : „Cupa Pionierul" cu etape pe localități cum sînt : județ, interjudețeană și finală. După desfășurarea a 3 ediții se simte un reviriment la acest eșalon. La Tg. Neamț nivelul acestei competiții a crescut simțitor, în special la băieți, dar a rămas încă scăzut la fete.

Avînd în vedere rezultate bune obținute în handbal de către profesorii de educație fizică din zona Tg. Neamț, comisia orășănească de handbal își propune să acționeze cu fermitate și în continuare pentru mai buna organizare a competițiilor cu caracter de masă, conștienți fiind de faptul că prin aceste activități se realizează depistarea viitorilor handbaliști de performanță.

E. CREȚU : Développement de l'activité sportive de masse

Cette étude est issue de l'expérience d'un professeur déroulant son activité dans le milieu rural, à une école générale où l'on pratique le handball en dehors d'autres disciplines sportives.

Dans le cadre des leçons d'éducation physique, ce professeur a utilisé, avec de bons résultats, non seulement des éléments de gymnastique, d'athlétisme, de jeux dynamiques, mais aussi le handball qu'il a introduit à la 5e jusqu'à la 8e classes.

La pratique du handball a été greffée sur les connaissances et l'habileté acquises durant le cycle primaire.

En utilisant la méthode analytique pour enseigner les éléments technico-tactiques, ainsi que la méthode directe d'apprendre en jouant, l'auteur consacre la plus importante partie de la leçon au jeu bilatéral.

Dans les 5e et 6e classes, il a utilisé des jeux dynamiques avec des structures et des tâches proches du handball, tandis que vers la fin de la période d'instruction, il a utilisé le jeu global.

L'école générale, à laquelle se réfère l'auteur, dispose d'une base matérielle correspondante (terrain de handball, salle, matériaux, équipes).

En considérant les bons résultats obtenus, la Commission de handball de la ville de Tîrgu Neamț se propose d'actionner fermement pour une meilleure organisation des compétitions de masse dans le cadre de la DACIADA.

E. CREȚU : The Development of Mass Sporting Activities

This article is the fruit of the experience gained by a teacher who works in a general school in the rural area, where he introduced handball playing.

The author shows how he makes use of handball, with good results, in the physical education classes in forms 5 to 8, in addition to gymnastics, athletics, dynamics games, etc.

He shows that handball playing realies on the skills acquired in the primary school.

By using the analytical method in the pupils' acquisition of technical and tactical elements as well as the direct method of learning through playing, the author has devoted part of his lessons to bilateral games.

In forms 5 to 8 he has made also use of dynamic preparatory games with structures and tasks similar to those in handball, so as to be in a position to move on to the pupils' fully playing handball at the end of the instruction period.

The author mentions that the general school he works in has adequate facilities (outfits, teams, a handball field).

Considering the good results obtained the handball Commission of the town of Tîrgu Neamț has made it its to organize relevant mass competitions within the DACIADA.

(urmare din pag. 64

POSTOLACHE N. : Experiența celor buni — la îndemîna tuturor specialiștilor, 9, pag. 55.
SCARLAT E. : Sugestii privind aplicarea sistemului de notare la educație fizică, 8, pag. 55.
SCARLAT E. : Sugestii privind orientarea activității metodice a profesorilor de educație fizică, 10, pag. 55.
UDRIȘTOIU A. : Bicicleta ergometrică, mijloc profilactic și curativ pentru bunăstarea generală a organismului, 4, pag. 60.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 6, pag. 62.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 7, pag. 55.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor, 8, pag. 62.

File de istorie

BĂNCIULESCU V. : O nouă revistă sportivă condusă de Camil Petrescu, Foot-ball național în 1933, 2, pag. 60.
BĂNCIULESCU V. : Actualitatea lui Pierre de Coubertin, 7, pag. 58.
POPA G. : Activitatea sportivă are o frumoasă tradiție la Politehnica Timișoara, 5, pag. 60.
POSTOLACHE N. : Însemnătatea activității Institutului Muncitoresc de Sport și Educație din România, 10, pag. 58.

Fișier bibliografic

* * * : Articole apărute în revista „Educație fizică și sport" în anul 1986, 12, pag. 59.
BORIGA A. : Atletismul la Jocurile Olimpice, 3, pag. 60.
CRISTEA H. : Succesele halterofililor români la C.E. 1986 sugerează căile spre performanțe și mai mari, 7, pag. 61.

OPINII - CONSULTAȚII

DIN ACTIVITATEA COMISIEI DE COORDONARE A ACTIVITĂȚII ȘTIINȚIFICE A C.N.E.F.S.

ELENA DOBINCĂ

Recent a avut loc ședința de lucru a Comisiei de coordonare a activității științifice în domeniul educației fizice, sportului de masă și de performanță.

La baza analizei activității științifice în domeniul sportului pe anul 1986 au stat ideile, tezele și orientările cuprinse în **documentele Congresului Științei și Învățământului, precum și din cuvîntarea tovarășei academician doctor inginer ELENA CEAUȘESCU** la recenta **Plenară a Consiliului Național al Științei și Învățămîntului,** eveniment de o deosebită importanță pentru întreaga viață social-politică a țării.

„Noua revoluție în știință și tehnică cere din partea întregului personal de cercetare o atitudine fermă, curajoasă, o viziune profund angajată în practica economico-socială".

În acest context de emulație a cercetării științifice la scară națională sarcini tot mai importante îi revin și cercetării în educație fizică și sport, mai cu seamă cercetătorilor — metodiști ai domeniului nostru.

În cadrul dezbaterilor asupra problemelor prezentate la ședința de lucru a comisiei participanții — cercetători, medici, sportivi și cadre didactice de la I.E.F.S. au dat o înaltă apreciere cuvîntării tovarășei academician doctor inginer **Elena Ceaușescu** la Plenara Consiliului Național al Științei și Învățămîntului, pentru orientările magistrale, de înaltă valoare teoretică și practică pentru cercetarea științifică din țara noastră.

Mișcarea sportivă este beneficiara activității de cercetare științifică, întrucît aceasta ajută nemijlocit la dezvoltarea sportului de masă și de performanță. S-a apreciat că în momentul de față avem o avuție științifico-metodologică ce ar trebui să fie mai bine valorificată. De aici și necesitatea unei colaborări mai eficiente cu Centrul de medicină sportivă, în direcția stabilirii în comun a planului de pregătire și a altor modalități de conlucrare. S-a acreditat ideea unirii forțelor mai ales din punct de vedere al folosirii unei linii orientative și tematice comune în practicarea metodologiilor de cercetare și al interpretării datelor investigate. Mai mult există posibilitatea reală ca și cadrele didactice din învățămîntul superior — care sînt obligate să facă cercetare un anumit număr de ore pe an — să facă cercetare pentru sport.

Pentru această este necesară o colaborare mai apropiată a C.N.E.F.S. cu Ministerul Educației și Învățămîntului. Astfel, vom putea avea mai mulți cercetători în brigăzile multidisciplinare de cercetare, iar cercetarea și cercetătorul au nevoie să fie impulsionați, stimulați permanent.

Anul 1986 scoate în evidență unele concluzii din activitatea științifică. Avem o serie de reușite în dirijarea și optimizarea procesului de pregătire a sportivilor pentru înalta performanță, ca urmare a obiectivizării, raționalizării și standardizării mijloacelor de pregătire.

S-au creat modele de selecție, pregătire, reactivitate și concurs la nivelul cerințelor performanțiale competitiv mondiale. Fundamentarea pe baze științifice a unor școli românești în sportul de înaltă performanță (atletism, canotaj, caiac-canoe, haltere).

Au fost utilizate în mod curent, de către tot mai mulți specialiști, noi concepte fundamentale care au avut menirea de optimizare a pregătirii sportivilor.

Pe plan biomotric s-au elaborat metode și tehnologii noi privind : metoda de determinare a cinematicii materialului la aruncări (disc, greutate), metoda de determinare a vitezelor de deplasare la sărituri ș.a.

Pe plan fiziologic s-au elaborat tehnologii noi cu ajutorul cărora s-au făcut intervenții în dirijarea formei sportive, iar pe plan psihologic s-a elaborat o metodologie originală de interpretare a unei baterii de teste privind investigarea potențialului mental.

Cercetarea în Centrul de medicină sportivă se desfășoară paralel cu activitatea de asistență medico-sportivă și

de sanogeneză. Activitatea de asistență medico-sportivă a fost asigurată prin laboratorul de cercetare care include un număr mare de specialiști (medici, psihologi, chimiști). Toate lucrările laboratoarelor se regăsesc valorificate în asistența medico-sportivă în vederea dirijării efortului și a formei sportive.

O altă modalitate de valorificare a activității de cercetare a fost participarea la manifestări științifice interne și internaționale de specialitate cu lucrări științifice.

Din dezbaterile ședinței de lucru a Comisiei de coordonare a activității științifice s-a desprins ideea impulsionării acestei activități și în cadrul cabinetelor metodico-științifice din județe.

În vederea îmbunătățirii activității acestor nuclee s-a făcut un regulament de funcționare în care sînt prevăzute sarcinile și atribuțiile cabinetelor metodice în profil teritorial.

Astfel, cabinetele metodico-științifice au sarcina îndrumării și coordonării activității de informare și documentare, de studii și cercetări, îndrumare și asistență metodică, perfecționarea specialiștilor în domeniul educației fizice, al sportului de masă și de performanță.

Cabinetele metodico-științifice își desfășoară activitatea pe bază de planuri de muncă de perspectivă, anuale și trimestriale, aprobate de Biroul Executiv al C.N.E.F.S. Periodic se prezintă rapoarte și informări privind modul de îndeplinire a sarcinilor și prevederilor planurilor aprobate.

Printre atribuțiile cabinetelor metodico-științifice se înscriu în principal organizarea și coordonarea activității de informare și documentare, asigurînd fondul de documentare de specialitate pe care îl pune la dispoziția antrenorilor, instructorilor, medicilor etc. Planifică, organizează și coordonează activitatea de studii și cercetări științifice în domeniul educației fizice și sportului de masă și de performanță în conformitate cu prevederile Programului de dezvoltare a mișcării sportive. De asemenea, cabinetele metodice organizează activitatea de valorificare și de aplicare în practică a concluziilor studiilor efectuate.

Printre numeroasele atribuții ale cabinetelor se mai înscrie și aceea că studiază împreună cu profesorii, antrenorii, medicii și alți specialiști, posibilitățile de obiectivizare, pe bază de indicatori calitativi și cantitativi ai efortului în lecțiile de educație fizică, antrenament, în producție. Depistează factorii de progres și limitativi ai capacității de efort, făcînd propuneri de optimizare, refacere, recuperare, compensare în vederea îmbunătățirii procesului instructiv-educativ, a productivității și eficienței muncii, a stării de sănătate.

În finalul dezbaterilor din cadrul ședinței de lucru s-a cerut să fie valorificată mai rapid și mai eficient cercetarea științifică cu grad mare de aplicabilitate, deoarece numai așa se va putea direcționa mai bine pregătirea superioară a sportivilor pentru viitoarele campionate mondiale, europene și Jocuri Olimpice.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1986

Editoriale

* * * : Fierbinte omagiu, înaltă prețuire și aleasă recunoștință tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, 1, pag. 1.

* * * : Făurirea Partidului Comunist Român, eveniment de însemnătate istorică în mișcarea muncitorească din România, 4, pag. 1.

* * * : Sărbătorirea jubileului partidului — sub semnul unor mari realizări ale României socialiste, 5, pag. 1.

* * * : Grija permanentă a P.C.R. pentru educarea fizică și multilaterală a maselor prin intermediul organizațiilor și manifestărilor cultural-sportive și turistice (1921—1986), 5, pag. 3.

* * * : Sărbătorirea zilei de 23 August, sub semnul unor istorice împliniri, 8, pag. 1.

* * * : Congresul al III-lea al oamenilor muncii — eveniment de importanță istorică în dezvoltarea economico-socială a României socialiste, 9, pag. 1.

* * * : Școala românească și înalta ei misiune de formare și educare patriotică și revoluționară a tinerei generații, 10, pag. 1.

* * * : Referendumul de la 23 noiembrie, strălucită manifestare de pace a României socialiste, 11, pag. 1.

* * * : Un an strălucit, bogat în realizări, 12, pag. 1.

CEAUȘESCU N. N. : Congresul științei și învățământului — generator de noi direcții în înfăptuirea hotărîrilor Congresului al XIII-lea al Partidului Comunist Român, 9, pag. 3.

GUȚIU DAN : Formarea și dezvoltarea la elevi a deprinderii de a practica cu regularitate exercițiul fizic, sportul și turismul, 4, pag. 3.

ILIESCU M. : Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă al elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea de performanță, 6, pag. 1.

NICU A. : Sportul, factor activ de cunoaștere și înțelegere între tineretul și popoarele lumii contemporane, 12, pag. 3.

TEODORESCU L. : Reflecții și demersuri pentru oportunitatea unor regîndiri, reconsiderări și actualizări în problemele teoretice ale educației fizice și sportului (I), 2, pag. 1.

TEODORESCU L. : Reflecții și demersuri pentru oportunitatea unor regîndiri, reconsiderări și actualizări în problemele teoretice și practico-metodice ale domeniului educației fizice și sportului (II), 11, pag. 3.

Teorie — Studii — Cercetări

BOSTAN D. și colab. : Elemente de biomecanică în sportul de performanță (I), 1, pag. 32.
BOTA MARIA, BOTA I. : Studiu al acțiunilor tehnico-tactice ale jucătoarei de performanță specializată pe postul de portar (I), 4, pag. 8.
BOTA MARIA, BOTA I. : Studiu al acțiunilor tehnico-tactice ale jucătoarei de performanță specializată pe postul de portar la handbal (II), 5, pag. 14.
CÎRSTEA G. : Studiu privind rolul educației fizice și sportului în determinarea stilului de viață al tinerei generații din unele sectoare ale vieții sociale, 7, pg. 15.
COSTIN G. M., LUNGULESCU G. : Cercetări privind utilizarea concentratelor proteice în alimentația sportivilor de mare performanță, 6, pag. 37.
COTUNA D. : Contribuții la studiul complementului seric. Variațiile complementului seric (C 'H50) la sportivii de performanță, 10, pag. 3.
DIMITRIU L. V. : Medicina sportivă, sistem integrat în medicina omului sănătos. Considerații socio-medicale, 1, pag. 25.
DIMITRIU L. V. : Considerații biologice și metodologice privind dezvoltarea fizică, 2, pag. 20.
DIMITRIU V. L., POPESCU G. : Contribuții la cercetarea sociologică a factorilor de risc bio-psiho-sociali cu implicații în determinismul performanței sportive, 7, pag. 1.
DIMITRIU V. L. : Implicații social-medicale ale practicării gimnasticii la locul de muncă, efectele în timp determinate de această activitate, 8, pag. 3.
DIMITRIU L. V. : Considerații cu privire la valoarea teoretică și practică a proporției în aprecierea dezvoltării fizice, 11, pag. 17.
DRĂGAN I., DUMA I. : Unele recomandări metodice privind testarea capacității de efort în laborator și teren în vederea dirijării procesului de antrenament, 11, pag. 25.
DUMITRU G. : Fenomenul lateralității în fotbal (II), metode de testare și apreciere a lateralității picioarelor, 9, pag. 11.
DUNGACIU P. : Drumul afirmării continue a școlii românești de gimnastică feminină, 6, pag. 24.
EPURAN M. : Noi puncte de vedere privind principiile antrenamentului sportiv de performanță, 12, pag. 7.
GÂRLEANU D., BADEA C. : Pregătirea atletică a luptătorului — factor important al creșterii potențialului de performanță, 8, pag. 9.
GRIGOROVICI S. : Stadiul unor calități motrice de bază și valorile lor funcționale în două licee bucureștene (I), 9, pag. 20.
GRIGOROVICI S. : Stadiul unor calități motrice de bază și valorile lor funcționale în două licee bucureștene (II), 10, pag. 8.
DE HILLERIN P. J. și colab. : Elemente de biomecanică în sportul de performanță (II), 2, pag. 5.
ILEA I. E. : Unele aspecte ale selecției în fotbal, 10, pag. 19.
LINGHEL M. : Studiul cauzelor apariției accidentelor la lupte și mijloacele de prevenire și recuperare a sportivilor, 11, pag. 34.
RĂDUȚ C. : Planificarea și conducerea științifică a antrenamentului sportiv modern, 5, pag. 8.

ȘERBAN MARIA : Cercetarea structurii temperamentului la canotoarele de mare performanță. Contribuții la stabilirea profilului (modelului) psihologic, 2, pag. 12.
ȘERBAN MARIA : Contribuții teoretice și practice privind problematica luciditățiî în sportul de mare performanță (III), 4, pag. 18.
ȘERBAN MARIA : Contribuții teoretice și practice privind aplicarea metodei convorbirii în psihodiagnoza sportivilor de mare performanță, 7, pag. 24.
ȘERBAN MARIA : Contribuții teoretice și practice privind problematica luciditățiî în sportul de mare performanță (V), 8, pag. 15.
ȘERBAN M., GHEORGHE M. : Considerații de ordin general privind simularea jocului de volei cu ajutorul calculatorului, 10, pag. 25.
ȘERBAN MARIA, ȘERBAN M. : Cerințe psiho-pedagogice în instruirea sportivilor puberi, 11, pag. 28.
ȘERBAN MARIA : Cum lucrăm cu sportivii juniori excepționali, 12 pag. 12.
STUPINEANU și colab. : Învățarea reglării acțiunilor motrice prin biofeedback 3, pag. 1.
ȘUȘMAN V. : Studiu privind creșterea componentelor capacității motorii și a randamentului producției prin lecțiile de educație fizică, 12, pag. 17.
VINTILĂ ELENA : Considerații asupra graficului performanțial optim în activitatea sportivilor atleți (II), 3, pag. 6.

Educația fizică și sportul în învățământ

ARDELEAN T. și colab. : Dinamica pregătirii fizice a copiilor în vîrstă de 9—13 ani, cuprinși în activitatea atletică organizată, 7, pag. 29.
BIRTOLON Ș. : Rezultatele obținute prin aplicarea unor exerciții de testare a rezistenței musculare a studentelor la efort, 4, pag. 24.
BOȚOI M. : Cuprinderea elevilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului — sarcină primordială, 9, pag. 28.
DANIEL P. și colab. : Studiu privind elaborarea unor modele de selecție și pregătire în haltere la nivelul copiilor de 11—14 ani, 8, pag. 33.
DUCA A. : Implicarea școlii în etapa actuală a construcției socialiste, 10, pag. 39.
DUNGACIU P. și colab. : Ansamblu demonstrativ de preselecție în gimnastică, 1, pag. 39.
FĂRCAȘ V. : Strategii didactice noi în predarea educației fizice școlare, 3, pag. 25.
FĂRCAȘ V. : Aspecte privind optimizarea planificării trimestriale în predarea educației fizice la clasele liceale, 12, pag. 34.
GÂRLEANU D. și colab. : Pregătirea fizică multilaterală și pregătirea tehnică polivalentă, izvor al performanțelor atletice superioare, 4, pag. 30.
GUȚIU D. : Pregătirea profesorului de educație fizică pentru lecție, 5, pag. 24.
GUȚIU D. : Factorii și cauzele care favorizează apariția accidentelor în lecția de educație fizică. Forme și metode de prevenire a accidentelor, 9, pag. 39.

ILEA I.-E. : Cîteva dintre omisiunile și greșelile noii programe de educație fizică în lumina instruirii programate, 6, pag. 42.
MĂROLICARU MARIANA : Marketingul educației fizice, 7, pag. 29.
MÎRZA ANGELA-ELENA : Factori, metode și mijloace care conduc la creșterea eficienței lecțiilor de educație fizică desfășurate în spații improvizate, cu studente din anul I, 12, pag. 28.
MOCĂNESCU C. V. : Forme și modalități de realizare a programei școlare pentru clasele V—VIII la lupte, 10, pag. 30.
NEGULESCU LUCIA, VIȘAN G. : Program de exerciții acrobatice pentru serbările școlare, 9, pag. 32.
NEGULICR D., BRAICU I. : Orientări metodice privind predarea jocului de oină în școală, 3, pag. 28.
SCARLAT E. : Sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă al elevilor și depistarea talentelor pentru activitatea sportivă de performanță — obiectiv de primă importanță pentru activitatea didactică, 12, pg. 23.
SCHRENK T. : Evoluția capacității biologice și motrice a elevilor din mediul urban și rural (clasele V—VIII) și implicațiile acestora în procesul de educație fizică școlară, 3, pag. 14.
ZOTA A. și colab. : Formarea și dezvoltarea detentei la clasele V—XII, 5, pag. 27.

Tehnică — Metodică — Antrenament

ALEXANDRESCU G. : Metoda învățării și perfecționării sistemului de apărare 3 + 2 + 1 în handbal, 8, pag. 24.
ARDELEAN T. : Locul atletismului în pregătirea fotbaliștilor, 1, pag. 11.
ARDELEAN T. : Unele căi pentru valorificarea potențialului de viteză la copii și juniori, 6, pag. 46.
BAROGA L. : În haltere trebuie să ținem seama de specificul ramurii sportive, 1, pag. 22.
BAROGA L. : Despre pregătirea fizică a halterofililor, 2, pag. 26.
BOTEANU O. : Program de exerciții pentru învățarea înotului, 7, pag. 45.
CSŰDŐR G. : Mijloace pentru încălzirea specifică premergătoare jocului în handbal, 11, pag. 44.
DUMITRESCU V. : În timpul rece este recomandabil să se lucreze cît mai mult posibil afară, 1, pag. 17.
DUMITRESCU V. : Unele observații metodice pe marginea concursului de atletism dintre echipele de juniori ale României și S.U.A., 12, pag. 48.
FLORESCU C. : Trei etape de înțelegere a conceptului, 1, pag. 15.
GEGŐ VALERIA, GEGŐ E. : Dezvoltarea orientării și cultivarea curajului la gimnaștii începători, premisă pentru obținerea unor performanțe superioare, 3, pag. 45.
GHENADI V., ROMAN Ș. : Structura jocului de volei — obiectiv al instruirii, 7, pag. 50.
GHIBU E. : Cerințe și mijloace prioritare ale pregătirii fizice, 1, pag. 12.
HAMZA A., HAMZA MARIANA : Probleme de actualitate ale selecției în tenis, 10, pag. 43.

HOFFMANN A., PETREA S. : Îmbunătățirea gîndirii, mijloc important al ridicării calitative a procesului de antrenament în jocurile sportive, 5, pg. 41.
IGNAT V. : Refacerea și rezistența organismului, 1, pag. 23.
KIRIAC C. : Elemente ajutătoare epntru mărirea vitezei și forței lovitu-rilor în box, pag. 32.
LAZĂRESCU A. : Alergarea este forța zilnică a jucătorului de tenis 1, pag. 24.
LUPEI O. : Antrenamentul școlarilor și juniorilor în jocul de oină, 9, pag. 44.
MOCIANI V. : Necesitatea adaptării organismului la efortul specific, 1, pag. 21.
MURARU A. : Activitatea competițională stimulează progresul judo-ului (II), 2, pag. 41.
MURARU A. : Direcțiile principale ale procesului de instruire și antre-nament în judo (III), 3, pag. 32.
MURARU A. : Metode ale selecției în judo (I), 11, pag. 39.
MURARU A. : Metode ale selecției în judo (II), 12, pag. 38.
NEAGOE ELENA, CÎRSTOCEA V. : Contribuții privind raționalizarea mijloacelor și obiectivizarea antrenamentului schiorului alpin (II), 1, pag. 54.
NEGULICI D. : Algoritmizarea pregătirii fizice specifice în jocul de oină, 12, pag. 43.
NICU A. : Problematica teoretică și practică a pregătirii fizice generale și specifice, 1, pag. 5.
PREDESCU TEODORA : Despre așa-zisa „tacticizare" a jocului de bas-chet (1), 8, pag. 19.
RAȚIU V. : Studiu privind eficiența serviciului de sus (lateral) plutitor, razant la volei, 6, pag. 50.
SICHITIU G. : Rolul preparatorului fizic la echipele de fotbal, 1, pag. 19.
SIMIONESCU CLAUDIA : Să avem în vedere structura ciclului anual de dezvoltare a capacității aerobe și anaerobe, 1, pag. 23.
SLAPCIU G., DUMITRESCU BOBOC CRISTINA : Unele probleme de instruire a tinerilor tenismeni (I), 3, pag. 39.
SLAPCIU G., DUMITRESCU BOBOC CRISTINA : Unele probleme de instruire a tinerilor tenismeni (II), 4, pag. 35.
ȘICLOVAN H. : Criterii de apreciere a îndeplinirii obiectivelor de perfor-manță și a obiectivelor instructive. Analiza planului anual de pre-gătire, 2, pag. 35.
TATU T. : Pregătirea fizică — obiectiv major al antrena. ntului sportiv, 1, pag. 8.
TODEA S. : Mișcării noastre sportive îi revin, în continuare, sarci de mare răspundere, 1, pag. 3.
UDRESCU VIORICA : Necesitatea modelului de pregătire, de specializare, 1, pag. 22.
VIERU N. : Exerciții de pregătire fizică la îndemîna tuturor tehnicienilor, 1, pag. 24.

Medicină sportivă

BĂLĂNESCU R. : Reglarea tensiunii arteriale în efortul fizic, 6, pag. 53.
DEMETER A. : Congresul internațional de medicină sportivă de la Palma de Mallorca, 2, pag. 51.
DEMETER A. : Antrenamentul mental al trăgătorilor de tir, 10, pag. 47.
DRĂGAN I. și colab. : Cercetări privind efectele HGH la sportivii de performanță, 2, pag. 44.
DRĂGAN I. și colab. : Cercetări privind efectele produsului Apilarnilprop asupra funcției hepatice la sportivii de performanță, 3, pag. 51.
DUMITRU G. : Capacitatea aerobă de efort și dezvoltare fizică a fotbaliștilor, 5, pag. 47.
DUMITRU G. : Contențiile adezive în traumatologie, 8, pag. 43.
LAZĂR N. și colab. : Studiu privind corelația între concentrația lactatului și frecvența cardiacă în antrenament și concurs la luptătorii de stilul „libere", 4, pag. 42.
UDRIȘTOIU A. : Baza energetică a efortului fizic dozat pe un ergociclu Pegas, 11, pag. 51.

Sport — Recreație — Sănătate

COJOCARU MARIANA, COJOCARU M. : Studiu privind mijloacele de extindere a activității sportive de masă în întreprinderile în care lucrează numeroase femei, 9, pag. 48.
CREȚU E. : Cîteva aspecte ale dezvoltării activității sportive de masă, 12, pag. 53.
FEJER ELLA : Perfecționarea desfășurării activității sportive de masă în cadrul competiției polisportive naționale „Daciada" la preșcolari și șoimii patriei, 8, pag. 49.
NICORIUC M. : Practicarea cu regularitate a turismului — o necesitate permanentă, 10, pag. 52.
WAGNER W. și colab. : Complexe de exerciții pentru practicarea gimnasticii la locul de muncă, 4, pag. 49.

Opinii — Consultații

BĂNCIULESCU V. : Pentru lucrări sportive de tip enciclopedic riguros întocmite și atrăgător prezentate, 9, pag. 59.
CSŰDŐR G., BUIUC CLAUDIA : Jocuri pregătitoare pentru handbal, 4, pag. 63.
CSŰDŐR G., CSŰDŐR MELINDA : Contribuția notării curente la creșterea calității și eficienței lecției de educație fizică, 5, pag. 57.
DOBINCĂ ELENA : Din activitatea Comisiei de coordonare a activității științifice a C.N.E.F.S., 12, pag. 57.
DUMITRU G. : Lateralitatea, ambilateralitatea și performanțele omului, Aplicații și adaptări la domeniul sportului, 2, pag. 53.
HORN E. : Medic la răspîntie, 3, pag. 55.
ILEA I. E. : Campionatul mondial de fotbal din 1986 privit prin prisma informațiilor obținute în perioada 1974 —1985, 11, pag. 58.
MARINESCU ELENA : Conceptul de frumos în gimnastica ritmică-modernă, 1, pag. 63.

(Continuare în pag. 56)

Urăm
tuturor cititorilor
și colaboratorilor
noștri
La mulți ani!

INHALT

*** : Leitungsartikel 1
A. NICU : Der Sport, ein wichtiges Faktor für Freundschaft bezihungen der Jungen in den heutigen Zeiten 3

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGSARBEITEN

M. EPURAN : Neue Standpunkten für die Prinzipen der Leistungssport trainingen 7
MARIA ŞERBAN : Wie man arbeitet mit die hervorragenda Sportler 12
V. ŞUŞMAN : Wie man arbeitet mit die hervorragende Sportler . 12
V. ŞUŞMAN : Studien über eine verbesserung der Motrichen Wirkingen in der Täglichen Arbeit nach die Leibesübung Studien 17

KÖRPERERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

E. SCARLAT : Sie ist eine ehrwürdige Ziel für die didaktische Tatigkeit . . 23
ANGELA-ELENA MÎRZA Faktoren, Methoden und Möglichkeiten für eine verbesserung der Leibesübung Stunden für die klassen Stunden führen . . . 28
V. FÂRCAŞ ; Eine verbesserung der Planstunden in Leibesübung, für drei Monaten in Schulklassen . 34

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

A. MURARU : Selectionsmethoden in Judosport (II) 33
D. NEGULICI : Algorhytmische spezifische vorbereitung in den rumänischen Nationalsport Oina 43
V. DUMITRESCU : Einige technische bemerkungen nach den Junioren Leichtathletik Länderkampf, Rumänien — U.S.A. . 48

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

E. CREŢU : Einige Aspekten der entwicklung der Massensport bewegung 53

MEINUNGEN — BERATUNGEN

ELENA DOBINCĂ . Aus die Tätigkeit der Koordonierungskommitee für wissenschaft der Leibesübung, in rahmen der Rat für Leibesübung und Sport . . . 57

BIBLIOGRAPHISCHE TAGESZEICHEN

*** : Veröffentliche Artikeln in „Leibesübung und Sport" Zeitschrifft 58

СОДЕРЖАНИЕ

* * *: Передовая статья 1
А. НИКУ: Спорт — активный фактор для ознакомления и взаимопонимания между молодежью и народами современного мира . . 3

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

М. ЕПУРАН: Новые точки зрения о принципах спортивной тренировки высших достижений . . . 7
МАРИЯ ШЕРБАН: Как работать с выдающимися спортсменами (Психологические наблюдения) . . 12
В. ШУШМАН: К изучению роста составных частей двигательной способности и эффективности производства путем уроков физического воспитания 17

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Е. СКАРЛАТ: Единая система для проверки и оценки уровня физическоу и спортивной подготовленности учащихся и открытие талантов для спорта высших достижений — первостепенная цель для дидактической деятельности 23
АНДЖЕЛА-ЕЛЕНА МЫРЗА: Факторы, методы и средства, способствующие повышению эффективности занятий по физическому воспитанию, проводимых со студентками I курса в импровизированных помещениях 28
В. ФЭРКАШ: Аспекты оптимизации квартального планирования в преподавании физического воспитания в лицеях 34

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

А. МУРАРУ: Методы отбора в борьбе дзю-до (II) 38
Д. НЕГУЛИЧ: Альгоритмизация специфичной подготовки в игре „ойне" 43
В. ДУМИТРЕСКУ: Некоторые методические соображения о соревнованиях по легкой атлетике между юношескими командами Румынии и США 48

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОЬЕ

Е. КРЕЦУ: Некоторые аспекты развития массовой спортивной деятельности 53

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

ЕЛЕНА ДОБИНКА: Из деятельности Комиссии по координации научноисследовательской деятельности Национального Совета физического воспитания и спорта 57

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

* * *: Статьи, вышедшие в журнале „Физическое воспитание и спорт" в 1986 году 59

I. P. Informaţia c. 2719

41 404

Lei 10